

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMP Negeri Werang
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Kelas/Semester : VII / II (dua)
Tema : Aktivitas senam lantai
Sub Tema : Senam Lantai
Pertemuan : 2 kali pertemuan
Alokasi Waktu : 3 X 40 menit

A. Kompetensi Inti

- **KI1 dan KI2: Menghargai dan menghayati** ajaran agama yang dianutnya serta **Menghargai dan menghayati** perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
- **KI3:** Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- **KI4:** Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

B. Kompetensi Dasar Dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.6 Memahami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai.	3.6.1. Mengidentifikasi variasi gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai. 3.6.2. Menjelaskan variasi gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai. 3.6.3. Menjelaskan cara melakukan variasi gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai.
4.6 Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai.	4.6.1. Melakukan variasi gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai. 4.6.2. Menggunakan gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) dalam bentuk rangkaian sederhana senam lantai.

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi variasi gerakan (keseimbangan dengan kaki, guling depan dan guling belakang) senam lantai.
2. Menjelaskan variasi gerakan (keseimbangan dengan menggunakan satu kaki, guling depan dan guling belakang) senam lantai.
3. Menjelaskan cara melakukan variasi gerakan (keseimbangan dengan satu kaki, guling depan dan guling belakang) senam lantai.

D. Materi Pelajaran

Aktivitas Senam Lantai meliputi:

- Manfaat melakukan aktivitas senam lantai
- Kombinasi keseimbangan menggunakan kaki
- Kombinasi keseimbangan menggunakan lengan
- Kombinasi keseimbangan menggunakan kepala
- **Kombinasi guling ke depan dan guling ke belakang**

E. Kegiatan Pembelajaran

Pertemuan pertama (3.JP)

Langkah Pembelajaran	Sintak Model Pembelajaran	Deskripsi	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	1. Langkah persiapan	<ol style="list-style-type: none"> 1. mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan. (menyiapkan peserta didik secara fisik dan mental dengan mengatur barisan, mengecek kehadiran dan kesiapan, berdoa, melakukan pemanasan) 2. melakukan apersepsi dengan mengaitkan pengetahuan aktivitas senam lantai yang akan di pelajari. 3. menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari/menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai. 4. menyampaikan garis besar cakupan materi kegiatan yang akan dilakukan dan teknik penilaian yang akan digunakan. 	15 Menit
Kegiatan Inti	Pelaksanaan Mengamati	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik diberikan tugas mengamati gambar halaman 174, 182 - 184 Buku Penjas Orkes SMP/MTs kelas VII Kurikulum 13 Penerbit Erlangga 2. Peserta didik mencari tahu tentang spesifik senam lantai 3. Peserta didik melihat demonstrasi temannya yang sudah bisa terkait pelaksanaan senam lantai 	10 Menit
	Menanya	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan kesempatan peserta didik untuk bertanya tentang gerakan senam lantai yang telah dilakukan / dilihatnya. 	10 Menit
	Mengeksplor	<p>Dalam kegiatan eksplorasi,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru membagi kelas menjadi beberapa kelompok untuk persiapan melakukan latihan • Peserta didik melakukan kegiatan latihan gerak spesifik seperti Peserta didik melakukan keseimbangan menggunakan kaki, guling ke depan dan guling ke belakang. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan gerakan, dan membuat kesimpulannya. 	40 Menit
	Mengasosiasi	<ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan hasil pengamatan latihan senam lantai (langsung atau video/ media lain) dengan penampilan mereka sendiri lapangan. • Peserta didik menganalisis dan berusaha menemukan pola serta metode latihan yang tepat agar mudah diterapkan pelaksanaan latihan senam lantai • Peserta didik menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, tanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi saat latihan senam lantai. 	10 Menit
	Mengkomunik	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan 	20 Menit

	asikan	<p>keseimbangan menggunakan salah satu kaki, guling ke depan dan guling ke belakang</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menunjukkan perilaku tanggung jawab, menghargai, sportif dan mau memberikan saran dan diberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan latihan senam lantai 	
Penutup	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan (<i>colling down</i> – dalam bentuk pemanasan atau permainan) • Pemberian tugas mandiri melakukan • Berbaris dan berdoa 	15 Menit

Pertemuan kedua (3 .JP)

Langkah Pembelajaran	Sintak Model Pembelajaran	Deskripsi	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	Langkah persiapan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan. (menyiapkan peserta didik secara fisik dan mental dengan mengatur barisan, mengecek kehadiran dan kesiapan, berdoa, melakukan pemanasan) ▪ melakukan apersepsi dengan mengaitkan pembelajaran minggu yang lalu dengan materi yang akan di sampaikan sekarang. ▪ menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari/menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai. ▪ menyampaikan garis besar cakupan materi kegiatan yang akan dilakukan dan teknik penilaian yang akan digunakan. 	15 Menit
Kegiatan Inti	Mengeksplor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mencoba dan melakukan <ul style="list-style-type: none"> • variasi keseimbangan menggunakan kaki • Kombinasi guling ke depan dan guling ke belakang 2. Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman, dan guru. 	40 Menit
	Mengasosiasi	Peserta didik memperagakan hasil latihan senam lantai di landasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, tanggungjawab dan percaya diri.	20 Menit
	Mengkomunikasikan	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan latihan senam lantai halaman 174 - 184 buku penjasorkes SMP/MTs kelas VII kurikulum 13, Penerbit Erlangga. • Peserta didik menunjukkan perilaku tanggung jawab, menghargai, sportif dan mau memberikan saran dan diberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan latihan senam berirama. 	30 Menit
Penutup	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan (<i>colling down</i>) • Peserta didik menyampaikan hasil pengamatan dan evaluasi, untuk didiskusikan dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari • Peserta didik mencoba dan melakukan rangkaian gerak senam lantai yang telah dipelajari. • Berbaris dan 	15 Menit

		berdoa	
--	--	--------	--

F. Penilaian , Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

Teknik Penilaian: pengamatan, penugasan (proyek)/ Tes praktik dan tes tertulis

No	Aspek yang dinilai	Teknik Penilaian	Waktu Penilaian
1.	Sikap 1. Terlampir dalam instrumen penilaian sikap.	Pengamatan	Selama pembelajaran (latihan, praktik senam lantai) dan saat diskusi
2.	Pengetahuan 1. Jelaskan pengertian senam lantai ! 2. Jelaskan bagaimana cara melakukan guling depan pada senam lantai ! 3. Jelaskan bagaimana cara melakukan guling kebelakang pada senam lantai!	Pengamatan	Pengamatan proses pelaksanaan pembelajaran
3.	Keterampilan melakukan latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani.	Pengamatan dan Tes Praktik	Saat Pembelajaran dan saat Tes Praktik

a.

Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama Peserta didik melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : sportivitas, tanggung jawab, menghargai perbedaan, kerjasama, kedisiplinan, kejujuran.

No	Nama Peserta Didik	Aspek Sikap Yang Dinilai																				Jumlah Skor	Nilai				
		Sportivitas				Tanggung Jawab				Menghargai Perbedaan				Kerjasama				Kedisiplinan						Kejujuran			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.																											
2.																											
dst																											
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 24																											

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

b. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran senam :

No	Nama Peserta didik	Butir-butir Pertanyaan			Jumlah nilai	Nilai
		1	2	3		
		1 - 4	1 - 4	1 - 4		
1.						
2.						
dst						
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20						

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

c. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan aktivitas senam lantai. (penilaian proses) dan ketepatan gerak (penilaian produk/ senam lantai).

1. Contoh penilaian proses gerakan senam lantai :

keseimbangan menggunakan kaki				Guing ke depan				Guling belakang ke				Jumlah	Nilai
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

3. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

- a. Remedial: Dilakukan proses pembelajaran dengan kelas khusus menyesuaikan jumlah siswa yang mengikuti berdasarkan hasil analisis nilai ulangan.
- b. **Pengayaan** :Diperuntukan bagi siswa yang telah mencapai ketuntasan dengan diberi penugasan untuk menganalisa permasalahan yang lebih rumit.

G. Alat/ Media dan Sumber Belajar

1. Alat Pembelajaran :

- Ruangan
- Matras
- Peluit

2. Sumber Pembelajaran

Media cetak

- Buku Penjas Orkes Untuk SMP/MTs Kelas VII kurikulum 13.
Penerbit Erlangga.
- Lembar Kerja Peserta didik (LKS), Pendidikan Jasmani,
Olahraga dan Kesehatan
- Buku latihan peningkatan derajat kebugaran jasmani.

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Kaur Kurikulum

Werang, Januari 2020

Guru Mata Pelajaran

Damianus Dewa,S.Ag
NIP.-

Yomans Fua Ndodhasas,S.Pd
NIP.19721122 2006801 1 010

Ollyva Dwiwaty Suni,S.Pd
NIP.-