NIM : 6101020003

NAMA : HANI PRASOJO

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

NIK : 3329060909880006

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Nama Sekolah : SMP Negeri 3 Tonjong
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Tema/sub Tema : Senam Lantai / Guling Depan dan Guling Belakang
Kelas / Semester : VII / Gasal
Alokasi Waktu : 3 kali pertemuan (9 jam pelajaran)
Sistem pembelajaran : On Line(penggunaan Apk Whatsapp)

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percayadiri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

B. Kompetensi Dasar (KD), Indikator Pencapaian Kompetensi

No	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
1	**Kompetensi Pengetahuan** 3.5. Memahami konsep gabungan pola gerak dominan dalam bentuk rangkaian ketrampilan dasar senam Lantai	**IPK Pendukung:** 1. Mengidentifikasi sikap awal guling depan dan guling belakang 2. Mengidentifikasi sikap pelaksanaan guling depan dan guling belakang 3. Mengidentifikasi sikap akhir guling depan dan guling belakang **IPK Kunci:** 1. Menjelaskan sikap awal guling depan dan guling belakang 2. Menjelaskan sikap awal guling depan dan guling belakang 3. Menjelaskan sikap awal guling depan dan guling belakang **IPK Pengayaan :**

		1. Mengurutkan rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang mulai sikap awal sampai sikap akhir **2.** Menyimpulkan rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang mulai sikap awal sampai sikap akhir
2	**Kompetensi Keterampilan** 4.1 Mempraktikkan gabungan pola gerak dominan menuju teknik dasar senam lantai.	**IPK Pendukung:** 1. Mengikuti sikap awal guling depan dan guling belakang 2. Mengikuti sikap pelaksanaan guling depan dan guling belakang 3. Mengikuti sikap akhir guling depan dan guling belakang **IPK Kunci:** **1.** Mendemonstrasikan sikap awal guling depan dan guling belakang **2.** Mendemonstrasikan sikap pelaksanaan guling depan dan guling belakang **3.** Mendemonstrasikan sikap akhir guling depan dan guling belakang **IPK Pengayaan :** **1.** Menyempurnakan gerakan guling depan dan guling belakang **2.** Menggabungkan gerakan guling depan dan guling belakang

C. Tujuan Pembelajaran

Melalui serangkaian proses pembelajaran, peserta didik dapat:
pentingnya berdoa dan menjelaskan pentingnya sikap jujur dan Percaya diri Setelah mengikuti pembelajaran *Problem based learning*, peserta didik dapat Memahami gerak spesifik dan Mempraktikkan gerak spesifik guling depan dan guling belakang. cara melakukan passing bawah dan atas dari berbagai sumber yang dibaca dan didengar serta menyimpulkannya.

D.Materi Pembelajaran

1. Materi Pembelajaran Reguler

a. Pertemuan Pertama
   1) Teori Guling Depan yang benar
   2) Aktivitas mengamati video tentang Guling Depan
   3) Sumber materi *youtube.com dan google.com*

b. Pertemuan ke dua
   1) Teori Guling Belakang yang benar
   2) Aktivitas mengamati video tentang kebugaran jasmani latihan kekuatan
   3) Sumber materi *youtube.com dan google.com*

c. Pertemuan ke tiga
   1) Teori Guling depan dipadukan guling belakang yang benar
   4) Aktivitas mengamati video perpaduan guling depan dan guling belakang
   5) Sumber materi *youtube.com dan google.com*

2. **Materi Pembelajaran Remedial**
   a. Aktivitas bentuk latihan latihan guling depan,guling belakang,dan perpaduan guling depan ,guling belakang dengan bantuan dan pemusatan pandangan

3. **Materi Pengayaan**
   a. Menerapkan guling depan,guling belakang serta gabungan guling depan dan guling belakang dengan baik

E. Materi Pembelajaran

1. **Materi Pembelajaran Reguler**

   Guling depan,guling belakang,dan menggabungkan guling depan dengan guling belakang

   Latihan senam lantai guling depan,guling belakang, dan menggabungkan guling depan dengan guling belakang

2. **Materi Pembelajaran Remedial**

   Pada dasarnya materi pembelajaran remedial adalah materi pembelajaran regular yang diulang dan diberikan rangssangan sehingga lebih mudah dipahami dan dilakukan. Dengan bantuan gerak alat,pemusatan sudut pandang,dan bantuan orang tua/wali murid

3. **Materi Pembelajaran Pengayaan**

   Materi pengayaan dikembangkan dari materi pembelajaran regular dengan memperhalus gerakan senam lantai

F. Metode Pembelajaran

a. Problem based learning berbasis Daring -ICT
b. Penugasan
c. Latihan

G. Media dan Bahan pembelajaran

1. **Media Pembelajaran**
   a. Penjelasan dari Guru tentang guling depan dan guling belakang
   b. Video tentang bentuk cara Melakukan guling depan,guling belakang dan gabunganya
      - Guling depan (https://www.youtube.com/watch?v=H5aVyE1zcgI)
      - Guling belakang (https://www.youtube.com/watch?v=iJzCCsE7KK0)
      - Cara guling depan dan guling belakang dengan bantuan objek dan pemusatan sudut pandang https://drive.google.com/file/d/1OGjW-9o_2OvjU4IcUuUP6ckPyHzz6J-L/view?usp=sharing
2. **Alat Pembelajaran**
   a. Matras /kasur /spring bed (sesuai kondisi peserta didik)
   b. Laptop
   c. Smartphone/android
   d. Buku dan pulpen
3. **Sumber Pembelajaran**
   a. *Google.com*cara melakukan guling depan dan guling belakang
      - https://www.coursehero.com/file/p7temm4/Cara-melakukan-guling-depan-forward-roll-sebagai-berikut-a-Sikap-awal-
   b. *Youtube.com*cara melakukan guling depan dan guling belakang
      - Guling depan (https://www.youtube.com/watch?v=H5aVyE1zcgI)

- Guling belakang (https://www.youtube.com/watch?v=iJzCCsE7KK0)
- Vidio demonstrasi oleh guru SMPN 3 Tonjong

c. Buku siswa Pendidikan Jasmnai Olahraga dan Kesehatan kelas VII

Pertemuan 1 Guling depan

Tahap pembelajaran	Kegiatan pembelajaran	waktu	Media on line
Pendahuluan	1.Guru mengkondisikan peserta didik dengan mengetik kata salam dan menanyakan kabar secara umum kepada peserta didik	30 menit	Chat room aplikasi whatsapp
	2.Menanyakan kepada peserta didik kesiapan dan kenyamanan untuk belajar		
	3. Memberikan motifasi tentang guling depan dan guling belakang dicontohkan dalam tokoh(iko uwais dalam actor laga)		
	4.Guru memberikan pertanyaan menantang manfaat dari guling depan dalam kehidupan sehari –hari		
	5. Guru melakukan pengamatan penilaian sikap Jujur		
Pengolahan data	1. Guru memberikan kajian video tentang guling depan(https://www.youtube.com/watch?v=H5aVyE1zcgI)		Share video whatsapp
	2. Guru menyisipkan konsep hukum newton 2 dan 3 dalam gerakan guling depan		
	2. Guru memberikan LK tahapan dari guling depan		Chat room aplikasi whatsapp
	3.Peserta didik dan guru bediskusi tentang gerakan guling depan dengan Percaya diri		
	4. Peserta didik berkolaborasi dengan guru merancang deskripsi gerakan guling depan		
	5.guru memberikan rangsangan proses guling depan dengan integrasi ipa (konsep hukum newton 2(F=m.a) dan newton 3(Faksi=Freaksi)		Share video whatsapp
Tahap Pembuktian	1. peserta didik melakukan pemanasan secara mandiri	30 menit	Share video gif whatsapp
	2. peserta didik mempraktekkan dengan alat bantu seadanya berupa kain/ kertas/tisu dalam melakukan tahapan guling depan		
	3. Peserta didik mempraktekan secara terus menerus guling depan dengan rasa percaya diri		
	4. Peserta didik mengkonsultasikan hasil praktikum guling depan,		
	5. Peserta didik menyajikan tahapan guling depan dalam bentuk teks		
Tahap Menarik Kesimpulan	1.Peserta didik mempraktekkan guling depan	40 menit	Share video gif whatsapp
	2.Guru memberikan evaluasi guling depan		Chat room WA

	3.Peserta didik menunjukkan Presentasi guling depan dokumentasi bentuk dalam bentuk gif(video durasi 5 detik)		Share video gif whatsapp
	4. guru memberikan apresiasi terhadap proses dan hasil guling depan peserta didik		Chat room WA
Penutup	1. guru dan peserta didik merefleksikan kegiatan guling depan	20 menit	
	2. Peserta didik dan guru sama sama membuat kesimpulan		
	3. guru menutup pembelajaran dengan santun dan salam		

Pertemuan 2 Guling belakang

Tahap pembelajaran	Kegiatan pembelajaran	waktu	Media on line
Pendahuluan	1.Guru mengkondisikan peserta didik dengan mengetik kata salam dan menanyakan kabar secara umum kepada peserta didik	30 menit	Chat room aplikasi whatsapp
	2.Menanyakan kepada peserta didik kesiapan dan kenyamanan untuk belajar		
	3. Memberikan motifasi tentang guling belakang dengan mengingat kembali materi sebelumnya,karena tidak berbeda jauh		
	4.Guru memberikan pertanyaan menantang manfaat dari guling belakang dalam kehidupan sehari –hari		
	5. Guru melakukan pengamatan penilaian sikap Jujur		
Pengolahan data	1. Guru memberikan kajian video tentang guling belakang (https://www.youtube.com/watch?v=iJzCCsE7KK0)		Share video whatsapp
	2. Guru menyisipkan konsep hukum newton 2 dan 3 dalam gerakan guling belakang		
	2. Guru memberikan LK tahapan dari guling belakang		Chat room aplikasi whatsapp
	3.Peserta didik dan guru bediskusi tentang gerakan guling depan dengan Percaya diri		
	4. Peserta didik berkolaborasi dengan guru merancang deskripsi gerakan guling belakang		
	5.guru memberikan rangsangan proses guling belakang dengan integrasi ipa (konsep hukum newton 2(F=m.a) dan newton 3(Faksi=Freaksi)		Share video whatsapp
Tahap Pembuktian	1. peserta didik melakukan pemanasan secara mandiri	30 menit	Share video gif whatsapp
	2. peserta didik mempraktekkan dengan alat bantu seadanya berupa kain/ kertas/tisu dalam melakukan tahapan guling belakang		
	3. Peserta didik mempraktekan secara terus menerus guling belakang		
	4. Peserta didik mengkonsultasikan hasil praktikum		

	guling belakang		
	5. Peserta didik menyajikan tahapan guling depan dan guling belakang dalam bentuk teks		
Tahap Menarik Kesimpulan	1.Peserta didik mempraktekkan guling depan	40 menit	Share video gif whatsapp
	2.Guru memberikan evaluasi guling depan		Chat room WA
	3.Peserta didik menunjukkan Presentasi guling depan dan guling belakang lewat dokumentasi bentuk dalam bentuk gif(video durasi 5 detik)		Share video gif whatsapp
	4. guru memberikan apresiasi terhadap proses dan hasil guling depan dan guling belakang peserta didik		Chat room WA
Penutup	1. guru dan peserta didik merefleksikan kegiatan guling belakang	20 menit	
	2. Peserta didik dan guru sama sama membuat kesimpulan		
	3. guru menutup pembelajaran dengan santun dan salam		

Pertemuan 3Kombinasi guling depan dan Guling belakang

Tahap pembelajaran	Kegiatan pembelajaran	waktu	Media on line
Pendahuluan	1.Guru mengkondisikan peserta didik dengan mengetik kata salam dan menanyakan kabar secara umum kepada peserta didik	30 menit	Chat room aplikasi whatsapp
	2.Menanyakan kepada peserta didik kesiapan dan kenyamanan untuk belajar		
	3. Memberikan motifasi tentang Kombinasi guling depan dan Guling belakang dengan mengingat kembali materi sebelumnya,karena tidak berbeda jauh		
	4.Guru memberikan pertanyaan menantang manfaat dari Kombinasi guling depan dan Guling belakang dalam kehidupan sehari –hari		
	5. Guru melakukan pengamatan penilaian sikap Jujur		
Pengolahan data	1. Guru memberikan kajian video tentang Kombinasi guling depan dan Guling belakang https://drive.google.com/file/d/1OGjW-9o_2OvjU4IcUuUP6ckPyHzz6J-L/view?usp=sharing		Share video whatsapp
	2. Guru memberikan LK tahapan Kombinasi guling depan dan Guling belakang		Chat room aplikasi whatsapp
	3.Peserta didik dan guru bediskusi tentang Kombinasi guling depan dan Guling belakang dengan Percaya diri		

	4. Peserta didik berkolaborasi dengan guru merancang deskripsi Kombinasi guling depan dan Guling belakang		
	5.guru memberikan rangsangan proses Kombinasi guling depan dan Guling belakang dengan integrasi ipa (konsep hukum newton 2(F=m.a) dan newton 3(Faksi=Freaksi)		Share video whatsapp
Tahap Pembuktian	1. peserta didik melakukan pemanasan secara mandiri	30 menit	Share video gif whatsapp
	2. Peserta didik mempraktekan secara terus menerus Kombinasi guling depan dan Guling belakang		
	3. Peserta didik mengkonsultasikan hasil praktikum Kombinasi guling depan dan Guling belakang		
	4. Peserta didik menyajikan tahapan guling depan dan guling belakang dalam bentuk teks		
Tahap Menarik Kesimpulan	1.Peserta didik mempraktekkan Kombinasi guling depan dan Guling belakang	40 menit	Share video gif whatsapp
	2.Guru memberikan evaluasi Kombinasi guling depan dan Guling belakang		Chat room WA
	3.Peserta didik menunjukkan Presentasi guling depan dan guling belakang lewat dokumentasi bentuk dalam bentuk gif(video durasi 5 detik)		Share video gif whatsapp
	4. guru memberikan apresiasi terhadap proses dan hasil Kombinasi guling depan dan Guling belakang peserta didik		Chat room WA
Penutup	1. guru dan peserta didik merefleksikan kegiatan Kombinasi guling depan dan Guling belakang	20 menit	
	2. Peserta didik dan guru sama sama membuat kesimpulan		
	3. guru menutup pembelajaran dengan santun dan salam		

Penilaian

1. Jenis/teknik penilaian

a.Sikap sosial

No.	Teknik	Bentuk Instrumen	Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Observasi	Jurnal	Terlampir	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk dan pencapaian pembelajaran (*assessment for and of learning*)
				Saat pembelajaran usai	Penilaian sebagai pembelajaran (*assessment as learning*)
				Setelah pembelajaran usai	Penilaian sebagai pembelajaran (*assessment as learning*)

b. Pengetahuan

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Tertulis	Pertanyaan dan atau tugas tertulis berbentuk uraian	Urutkan cara melakukan guling depan,guling belakang,dan kombinasi guling depan ,guling belakang dalam satu waktu dengan baik dan benar	Setelah pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk pencapaian pembelajaran(*ass essment of learning*)

c.Keterampilan

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Praktik	Tugas (keterampilan)	Demonstrasikan cara melakukan guling depan,guling belakang,dan kombinasi guling depan ,guling belakang dalam satu waktu dengan baik dan benar	Pada akhir pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk pencapaian pembelajaran(*ass essment of learning*)

2. Pembelajaran remidial

Dengan pemanfaatan tutor orang tua atau wali murid melalui belajar dirumah untuk menjawab pertanyaan yang diberikan guru tentang hal-hal yang berkaitan guling depan,guling belakang,dan kombinasi guling depan ,guling belakang dalam satu waktu dengan baik dan benar

3. Pembelajaran pengayaan

siswayang sudah menguasai kompetensi secara tuntas dapat dilanjutkan dengan guling depan,guling belakang,dan kombinasi guling depan ,guling belakang dalam satu waktu dengan baik dan benar dengan patokan memperhalus gerakan

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Tonjong, 22 September 2020
Guru Mata Pelajaran,

Agus Safari, S.Pd.M.M
NIP. 19710521 199702 1 0003

Hani Prasojo S.Pd
NIP.----

LAMPIRAN 1 (LEMBAR OBSERVASI SIKAP Sosial)

Teknik Penilaian : Penilaian Diri
Bentuk Instrumen : Lembar observasi
Kisi-kisi : 1. Menunjukkan perilaku jujur selama aktifitas pembelajaran secara daring
2. Menunjukkan percaya diri selama aktifitas pembelajaran daring

- jujur

No	Perilaku yang diharapkan	Cek (√)			
		1	2	3	4
1.	Berdoa sebelum melakukan suatu aktivitas				
2.	Berdoa sesudah melakukan suatu aktivitas				
Jumlah					
Jumlah Skor maksimal : 8					

$$\textbf{Nilai :} \frac{\textbf{Skor perolehan}}{\textbf{Skor maksimal}} \times 4$$

- percaya diri

No	Perilaku yang diharapkan	Cek (√)			
		1	2	3	4
1.	Tetap bersyukur dengan hasil belajar yang raih				
2.	Terus berlatih dengan giat				
Jumlah					
Jumlah Skor maksimal : 8					

$$\textbf{Nilai :} \frac{\textbf{Skor perolehan}}{\textbf{Skor maksimal}} \times 4$$

Tabel Pedoman Pensekoran KI 4

Predikat	Interval NIlai
A	$3,83 < x \leq 4,00$
A-	$3,50 < x \leq 3,83$
B+	$3,17 < x \leq 3,50$
B	$2,83 < x \leq 3,17$
B-	$2,50 < x \leq 2,83$
C+	$2,17 < x \leq 2,50$
C	$1,83 < x \leq 2,17$
C-	$1,50 < x \leq 1,83$
D+	$1,17 < x \leq 1,50$
D	$1,00 \leq x \leq 1,17$

Petunjuk Penilaian Sikap Sosial :

SKOR	Kategori
4	Selalu (jika secara terus menerus melakukan perilaku yang diamati)
3	Sering (jika cenderung lebih banyak melakukan perilaku yang diamati)
2	Kadang-kadang (jika cenderung lebih sedikit melakukan perilaku yang diamati)
1	Tidak pernah (jika tidak pernah melakukan perilaku yang diamati)

LAMPIRAN 2 (DAFTAR PERTANYAAN KOMPETENSI PENGETAHUAN)

Teknik Penilaian : Tes tertulis
Bentuk Instrumen : Daftar pertanyaan
Kisi-kisi :
1. Menyebutkan 2 variasi teknik dasar senam lantai
2. Menyebutkan 2 kombinasi teknik dasar senam lantai
3. Menjelaskan cara teknik dasar senam lantai
4. Menjelaskan prosedur gerakan roll depan
5. Menjelaskan prosedur gerakan roll belakang
6. Menjelaskan konsep keterampilan roll depan dan roll belakang

Butir soal Pengetahuan

No	**Pertanyaan yang diajukan**	**Kualitas Jawaban**	**Pelaksanaan tes**
1.	Jelaskan prosedur melakukan gerakan guling depan		Pertemuan 1
2.	Jelaskan prosedur melakukan gerakan guling belakang		Pertemuan 2
3.	Jelaskan prosedur melakukan kombimasi guling depan dan guling belakang dalam satu waktu		Pertemuan 3
Jumlah			
Jumlah Skor maksimal : 30			

$$\textbf{Nilai :} \frac{\textbf{Skor perolehan}}{\textbf{Skor maksimal}} \textbf{ X 100}$$

Kunci Jawaban:

No	Jawaban	Skore
1.	a.Dagu di letakan didada b.Kedua tangan diletakan di atas matras c.Kepala bagian belakang di letakan di matras d.Mengguling lurus ke depan dengan kedua tangan memeluk kedua kaki	10

	e.Jongkok dan tidak goyah	
2	a. Jongkok membelakangi matras b. Kedua tangan berada disamping telinga dan c. Dagu diletakan didada d. Gerakan mengguling lurus kebelakang e. Jongkok dan tidak goyah	10
3	a. Dari guling depan dengan tumpuan tengkuk b. mengguling ke depan lurus sampai jongkok dengan kedua tangan sejajar dengan telinga secara terbuka c,mengguling ke belakang lurus d. jongkok.dengan semua gerakan dilakukan dalam 1 waktu	10
Jumlah score maksimal		30
Keterangan: Masing-masing opsi jawaban jika salah nilai 1, jika tidak dijawab nol dan jika dijawab benarn 2		

LAMPIRAN 3 (LEMBAR PENGAMATAN KOMPETENSI KETERAMPILAN)

Teknik Penilaian : Tes Praktik
Bentuk Instrumen : *rating scale* (dengan lembar pengamatan)
Kisi-kisi :
1. Melakukan Praktek guling depan
2. Melakukan praktek guling belakang
3. Melakukan kombinasi guling depan dan guling belakang dalam satu waktu

Lembar Pengamatan

No	**Aspek yang dinilai**	**Kualitas Gerakan**									
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
1	praktek guling depan										
2	Praktek guling belakang										
3	Kombinasi roll depan dan roll belakang dalam satu waktu										

$$\textbf{Nilai :} \frac{\textbf{Skor perolehan}}{\textbf{Skor maksimal}} \textbf{ X 100}$$

Rubrik dan pensekoran

a. Variasi roll depan

No	Rubrik	Skore
1	a.Dagu di letakan didada b.Kedua tangan diletakan di atas	1. Nilai 10 jika memenuhi semua kriteria

	matras c.Kepala bagian belakang di letakan di matras d.Mengguling lurus ke depan dengan kedua tangan memeluk kedua kaki e.Berdiri tegak	2. Nilai 8 jika memenuhi 3 kriteria 3. Nilai 6 jika memenuhi 2 kriteria 4. Nilai 4 jika memenuhi 1 kriteria 5. Nilai 2 jika tidak memenuhi semua kriteria

b. Variasi roll belakang

No	Rubrik	Skore
1	a.Dagu di letakan di dada b.Kedua tangan di letakan disamping telinga c.Jongkok membelakangi matras d.Mengguling lurus kebelakang e.Berdiri tegak	1. Nilai 10 jika memenuhi semua kriteria 2. Nilai 8 jika memenuhi 3 kriteria 3. Nilai 6 jika memenuhi 2 kriteria 4. Nilai 4 jika memenuhi 1 kriteria 5. Nilai 2 jika tidak memenuhi semua kriteria

c.Gerakan roll depan dilanjutkan gerakan roll belakang dalam satu waktu

No	Rubrik	Skore
1	a. Apabila -gerakan roll depan -dilanjutkan dengan gerakan roll belakang -dalam satu waktu tanpa jeda -dengan arah gerakan yang benar b. 3 syarat terlihat c. 2 syarat terlihat d. 1 syarat terlihat	10 75 50 25