

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SMP Negeri 2 Cikupa  
Mata Pelajaran : Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan  
Kelas/ Semester : IX/ Satu  
Materi Pokok : Senam lantai (rol depan dan rol belakang)  
Alokasi Waktu : 2 Pertemuan (2x3 JP = 6 JP)

### A. Tujuan Pembelajaran

Kompetensi Dasar (KD.3)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK.3)
3.6. Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai.	- Mengidentifikasi, menguraikan, dan cara menerapkan kombinasi rangkaian gerak spesifik senam lantai guling depan, guling belakang
Kompetensi Dasar (KD.4)	Indikator Pencapaian (IPK.4)
4.6. Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai.	- Mendemonstrasikan, melakukan, dan menerapkan kombinasi rangkaian gerak spesifik senam lanta guling depan, guling belakang dengan benar.

### B. Pembelajaran Materi

#### 1. Materi Reguler

- Hakekat Senam Lantai: Pengertian Senam Lantai, Manfaat melakukan aktivitas senam lantai.
- Latihan gerakan guling depan (*forward roll*)
- Latihan gerakan guling belakang (*backroll*)

#### 2. Materi Pengayaan

Materi pengayaan berupa materi reguler senam lantai secara berkelompok dengan kuantitas lebih banyak, serta peserta didik saling memberikan masukan dengan anggota kelompok lainnya.

#### 3. Materi Remedial

Materi remedial sama dengan materi reguler yang berdasarkan analisis hasil penilaian diperlukan perbaikan untuk peserta didik.

### C. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan Pembelajaran	
<b>Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>Peserta didik dibariskan dan mengucapkan salam atau selamat pagi kepada peserta didik.</li><li>Sebelum melakukan pembelajaran peserta didik dan guru berdoa dan bersalaman.</li></ol>

	<p>3. Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat secara umum, dan yang memiliki penyakit kronis harus diperlakukan secara khusus.</p> <p>4. Guru menyampaikan Indikator Kompetensi yang harus dikuasai.</p> <p>5. Guru menyampaikan teknik penilaian untuk kompetensi yang harus dikuasai, baik kompetensi sikap spriritual dan observasi dalam bentuk jurnal, komprtensi pengetahuan dan kompentensi keterampilan.</p> <p>6. Peserta didik dipimpin oleh guru atau oleh salah seorang peserta didik yang dianggap mampu melakukan pemanasan.</p>
<p><b>Kegiatan Inti</b>  <b>Tahap 1</b>          Penentuan Proyek</p>	<p><i>Guru bersama peserta didik menentukan tema/topic proyek (Roll depan ) senam Lantai..</i></p> <p>Dengan menyajikan video pembelajaran yang akan dipelajari, peserta didik mengamati video tersebut.</p>
<p><b>Tahap 2</b>          Merancang langkah-langkah penyelesaian proyek</p>	<p>Guru memfasilitasi peserta didik untuk merancang langkah-langkah kegiatan proyek beserta pengelolaannya berupa :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mengidentifikasi apa yang mereka ketahui, apa yang perlu mereka ketahui tentang topik yang disajikan guru.</li> <li>• Bagaimana cara melalukan gerakan rol depan pada topik tersbut.</li> <li>• Peserta didik berbagi peran/tugas untuk menyelesaikan masalah tersebut, dengan menyusun pertanyaan: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Apa pengertian dan manfaat senam lantai?</li> <li>✓ Mengapa saat melakukan gerakan senam lantai sering mengalami cedera?</li> <li>✓ Kesalahan apa yang yang sering dilakukan oleh peserta didik/ orang sehingga sering cedera dalam melakukan senam lantai?</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Tahap 3</b>          Penyusunan jadwal pelaksanaan proyek individual maupun kelompok</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberikan pendampingan kepada Peserta didik secara individu maupun berkelompok melakukan penjadwalan kegiatan mulai dari mengumpulkan data dan informasi (pengetahuan, konsep, teori) dari buku peserta didik, dll) sampai pada pelaksanaan kegiatan.</li> </ul>
<p><b>Tahap 4</b>  <b>Menyelesaikan proyek dengan fasilitasi dan mentoring guru</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memfasilitasi dan memonitoring peserta didik dalam melaksanakan rancangan proyek yang telah dibuat mulai dari gerakan awal, pelaksanaan gerakan dan gerakan akhir rol depan baik individu maupun kelompok.</li> </ul>

<b>Tahap 5 Penyusunan laporan dan presentasi/ publikasi hasil projek.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memfasilitasi peserta didik untuk mempresentasi hasil kerja atau latihan pembelajaran roll depan dalam bentuk kelompok .</li> </ul>
<b>Tahap 6 Evaluasi proses dan hasil projek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru dan peserta didik pada akhir proses pembelajaran melakukan refleksi terhadap aktifitas dan hasil tugas projek yang telah dilakukan oleh pesrta didik.</li> </ul>

#### D. Metode Pembelajaran

*Projek Based Learning Method* (Pembelajaran Berbasis Projek)

#### E. Media, Bahan dan Alat

##### 1. Media

- Gambar rangkaian gerakan (guling depan) senam lantai.
- Model ,Video yang memperagakan rangkaian gerakan (guling depan) senam lantai

##### 2. Alat dan Bahan

Bahan-bahan yang dibutuhkan untuk pembelajaran Senam Lanatai ini adalah:

- Lapangan olahraga atau halaman sekolah
- Matras
- Peluit dan Stopwatch
- Panduan Pembelajaran Peserta didik  
(Judul: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, buku siswa SMP/M.Ts) Kelas IX Kurikulum 2013, Kemdikbud 2016

#### F. Sumber Belajar

- Kemdikbud. 2016. Buku Guru *Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/ MTs Kelas IX Semester 1*. Jakarta: Kemdikbud RI.
- Kemdikbud.2016. *Pendidikan jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SMP/MTs Kelas IX Semester 1*. Jakarta: Kemdikbud RI.
- Hand out* materi pembelajaran.

#### G. Evaluasi

##### I. Penilaian

##### 1. Teknik penilaian

- Sikap (spiritual dan sosial)

Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Ket.
--------	------------------	------------------------	-------------------	------

Observasi	Jurnal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menunjukkan disiplin selama mengikuti pembelajaran.</li> <li>• Peserta didik menunjukkan tanggung jawab selama mengikuti pembelajaran dan menyelesaikan semua tugas-tugasnya.</li> </ul>	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk dan pencapaian pembelajaran ( <i>assessment for and of learning</i> )
-----------	--------	---	-------------------------------	---

Catatan: Jurnal dipergunakan untuk mencatat perilaku luar biasa (positif atau negatif) peserta didik.

b. Pengetahuan

a. Teknik penilaian: Lisan dan Ujian Tertulis

b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran Soal ujian tulis

Nama : .....

Kelas : .....

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Ket.
	Lisan	Pertanyaan (lisan) dengan jawaban terbuka	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apa pengertian dan manfaat senam lantai?</li> <li>2. Mengapa saat melakukan gerakan senam lantai sering mengalami cedera?</li> <li>3. Kesalahan apa yang sering dilakukan oleh peserta didik/ orang sehingga sering cedera dalam melakukan senam lantai?</li> </ol>	Saat pembelajaran berlangsung	Penilaian untuk pembelajaran ( <i>assessment for learning</i> )
	Tertulis	Pertanyaan dan/atau tugas tertulis berbentuk	Fakta a. Tuliskan berbagai macam sikap awalan roll depan senam lantai.	Setelah pembelajaran usai	Penilaian pencapaian pembelajaran

		esei, pilihan ganda, benar-salah, menjodohkan, isian, dan/atau lainnya	<p>b. Tuliskan berbagai macam sikap saat melakukan roll depan senam lantai.</p> <p>c. Tuliskan berbagai macam kesalahan yang sering terjadi melalukan rol depan senam lantai.</p> <p>d. Tuliskan rangkaian gerakan sikap rol depan dengan benar.</p> <p>Konsep:</p> <p>a. Jelaskan berbagai macam sikap awal roll depan senam lantai.</p> <p>b. Jelaskan rangkaian gerakan roll depan pada senam lantai.</p> <p>Prosedur:</p> <p>a. Jelaskan cara melakukan gerakan roll depan pada senam lantai.</p> <p>b. Jelaskan kesalaan apa yang sering terjadiketika melakukan roll depan pada senam lantai.</p>	( <i>assessment of learning</i> )
--	--	--	---	-----------------------------------

#### 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 tidaklengkap

- 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.

Pengolahan skor

Skor maksimum: 14

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai yang diperoleh peserta didik:  $SP/14 \times 100$

c. Keterampilan

Lembar pengamatan proses rangkaian gerakan sikap guling ke depan,

1) Teknik penilaian

Uji unjuk kerja oleh Guru

2) Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Peserta didik diminta untuk melakukan variasi gerakan sikap keseimbangan, guling ke depan, secara individu.

Nama : .....

Kelas : .....

a) Petunjuk Penilaian Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik 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)				

Pedoman penskoran

a) Penskoran

**(1) Sikap awalan melakukan gerakan**

Skor baik jika: (1) sikap berdiri tegak (2) kedua lengan lurus (3) tumpukan kedua tangan di lantai selebar bahu

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) dari sikap jongkok masukkan kepala diantara dua tangan (2) dorong bahu hingga menyentuh lantai (3) dilanjutkan dengan berguling ke depan

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) badan condong ke depan (2) posisi kedua tangan berada di depan (3) berjongkok menghadap ke depan

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

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

**b) Pengolahan skor**

Skor maksimum: 9

Skor perolehan peserta didik: SP

Nilai keterampilan yang diperoleh peserta didik:  $SP/9 \times 100$

**4. Pembelajaran Remedial**

Berdasarkan hasil analisis penilaian, bagi peserta didik yang belum mencapai ketuntasan belajar diberikan kegiatan pembelajaran dengan bentuk remedial, yaitu:

- a. Pembelajaran ulang, jika 50% atau lebih peserta didik belum mencapai ketuntasan.
- b. Pemanfaatan tutor sebaya, jika 11-49% peserta didik belum mencapai ketuntasan.
- c. Bimbingan perorangan, jika 1-10% peserta didik belum mencapai ketuntasan.

**5. Pembelajaran Pengayaan**

Berdasarkan hasil analisis penilaian, bagi peserta didik yang sudah mencapai ketuntasan belajar diberikan kegiatan pembelajaran dengan bentuk pengayaan. Bentuk tugas pengayaan adalah membuat klipping tentang senam lantai.

Mengetahui  
Kepala Sekolah



Mohamad Farhi, S.Pd. S.Hi  
NIP. 196803242005011003

Cikupa, April 2021

Guru Mata pelajaran



Utari, S.Pd  
NIP. 197110162008012005

## Lembar Kerja 1

Petunjuk:

1. Lakukan gerakan roll depan secara bergantian pada kelompok yang sudah ditentukan.
2. Diskusikan dengan kelompokmu tentang pengertian dan prosedur rangkaian gerakan roll depan.
3. Tulis hasil didkusi pada tabel dibawah ini.  
Menjelaskan pengetahuan :

NO	Latihan	Pengertiannya
1	Sikap awal rol depan	
2	Sikap pelaksanaan rol depan	
3	Sikap akhir rol depan	
4	Gerakan apa yang sering terjadi kesalahan	
5	Otot apa yang domain bekerja.	

## Lembar Kerja 2

Petunjuk :

1. Lakukan latihan gerakan roll dengan benar pada kelompok yang sudah ditentukan.
2. Tulis hasil yang kalian rasakan pada tabel di bawah ini.
3. Tolak ukur keberhasilan hasil latihan ditulis, mampu atau tidak mampu.

No	Bentuk latihan	Hasil latihan
1	Rol depan dengan awalan jongkok	
2	Rol depan dengan awalan jalan	
3	Rol depan dengan awalan lari	