

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Jampangkulon

Kelas/Semester : VII (Tujuh) / 2 (Dua)

Tema : Senam Lantai

Sub Tema : Gerak Spesifik Senam Lantai

Pembelajaran ke : 1 (minggu pertama semester 2)

Alokasi waktu : 2 X Pertemuan

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran ini peserta didik diharapkan :

- Mampu menjelaskan cara melakukan rangkaian guling depan, guling belakang dan sikap lilin dengan benar (Senam Lantai).
- Mampu memperagakan rangkaian guling depan, guling belakang dan sikap lilin dengan benar (Senam Lantai).

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

a. 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)** membaca buku paket PJOK yang telah dibagikan.
- Siswa diajak menyanyikan lagu **NASIONAL**

b. 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 senam lantai 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 kesalahan kesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa, di samping itu juga amati perkembangan perilaku peserta didik.

c. Kegiatan penutup

- Siswa bersama dengan guru menyimpulkan pembelajaran dan refleksi.
- Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap disiplin.
- Guru menyampaikan materi yang akan dipelajari pada minggu berikutnya.
- Kelas ditutup dengan berdoa dipimpin oleh ketua kelas.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

a. Sikap

Melalui pengamatan tentang :

- Disiplin dalam pembelajaran.
- Bekerja sama dengan cara aktif berdiskusi selama pembelajaran berlangsung.
- Bertanggung jawab dalam melaporkan hasil pembelajaran.

b. Pengetahuan

- Soal essai (word)

c. Keterampilan

- Siswa mempraktekan materi senam lantai yang telah dipelajari.