

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMPN 1 Tambusai  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VII / Genap  
Materi Pokok : Aktivitas Senam Lantai  
Alokasi Waktu : 120 Menit

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran discovery Learning, dengan metode literasi, eksperimen, praktikum, dan presentasi dengan menumbuhkan sikap menyadari kebesaran Tuhan, sikap gotong royong, jujur, dan berani mengemukakan pendapat, siswa dapat:

1. Menjelaskan pengertian dan hakekat senam lantai
2. Menjelaskan manfaat melakukan senam lantai

**Media, Alat/Bahan :** Kertas, dan Alat Tulis ,Smartphone, Laptop, , Internet, Video/Youtube  
**Sumber Belajar :** Buku Guru dan Buku Siswa kelas VII Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Media Massa cetak maupun media online

### B. Langkah-langkah Pembelajaran

<b>Kegiatan pendahuluan</b>
1. Guru menyampaikan salam kepada peserta didik melalui video pembelajaran (Media social) dan mengajak berdoa sebelum memulai kegiatan pembelajaran, serta mengecek kehadiran siswa yang aktif dalam pembelajaran online tersebut. 2. Guru memberi motivasi kepada peserta didik untuk tetap semangat belajar dan menjaga kesehatan pada saat pandemi covid 19 3. Mengaitkan kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat. 4. Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan & manfaat) dengan mempelajari <b><i>Pengertian, Hakekat dan Manfaat Melakukan Senam Lantai.</i></b> Guru menjelaskan aktivitas yang akan di lakukan dan cara pengerjaannya.
<b>Kegiatan inti</b>
<b>Kegiatan Literasi</b> Peserta didik melihat video yang dikirimkan melalui video pembelajaran terkait materi <b><i>Pengertian, Hakekat dan Manfaat Melakukan Senam Lantai.</i></b>
<b>Critical Thinking</b> Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik yang berkaitan dengan materi <b><i>Pengertian, Hakekat dan Manfaat Melakukan Senam Lantai</i></b>
<b>Collaboration</b> Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, <b><i>Pengertian, Hakekat dan Manfaat Melakukan Senam Lantai.</i></b> dan mengerjakan Lembar Kerja yang dibagikan guru
<b>Communication</b> Masing-masing kelompok diberikan kesempatan untuk presentasi yang dilakukan di forum google class room atau zoom dan bertanya mengenai materi yang belum dipahami
<b>Creativity</b> Peserta didik bersama guru menyimpulkan materi yang telah dipelajari tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran online yang baru dilakukan. terkait <b><i>Pengertian, Hakekat dan Manfaat Melakukan Senam Lantai.</i></b>
<b>Kegiatan Penutup</b>
1. Guru melakukan penilaian., 2. Guru memberi tugas kepada peserta didik (PR) dan mengingatkan untuk mempelajari yang akan di bahas di pertemuan berikutnya. 3. Guru memotivasi peserta didik agar tetap semangat belajar di rumah d`an selalu menjaga kesehatan dan menjaga jarak terkait covid 19 Menutup kegiatan belajar mengajar dengan berdoa.



**A. Penilaian Hasil Pembelajaran**  
**Penilaian Sikap**

Keaktifan siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran online dan disiplin waktu dalam mengerjakan tugas yang diberikan

**Penilaian Pengetahuan**

Berupa tes tertulis pilihan ganda & tertulis uraian, tes lisan / observasi terhadap diskusi tanya jawab dan percakapan serta penugasan

**Penilaian Keterampilan**

Unjuk Kerja Kegiatan pembelajaran online

Dalu-dalu, 13 Juli 2021

Mengetahui  
Kepala Sekolah SMPN 1 Tambusai

Guru Mata Pelajaran

SUDIRMAN, M.M.Pd  
NIP: 1969071319951210001

RESKI AFRIANI S. Pd

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Tambusai  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VII / Genap  
Materi Pokok : Aktivitas Senam Lantai  
Alokasi Waktu : 120 Menit

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran discovery Learning, dengan metode literasi, eksperimen, praktikum, dan presentasi dengan menumbuhkan sikap menyadari kebesaran Tuhan, sikap gotong royong, jujur, dan berani mengemukakan pendapat, siswa dapat:

1. Mengidentifikasi variasi gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai.
2. Menjelaskan variasi gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai.
3. Menjelaskan cara melakukan variasi gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai.

**Media, Alat/Bahan :** Kertas, dan Alat Tulis ,Smartphone, Laptop, Internet, Video/Youtube

**Sumber Belajar :** Buku Guru dan Buku Siswa kelas VII Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Media Massa cetak maupun media online

### B.Langkah-langkah Pembelajaran

<b>Kegiatan pendahuluan</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru menyampaikan salam kepada peserta didik melalui video pembelajaran (Media social) dan mengajak berdoa sebelum memulai kegiatan pembelajaran, serta mengecek kehadiran siswa yang aktif dalam pembelajaran online tersebut.</li><li>2. Guru memberi motivasi kepada peserta didik untuk tetap semangat belajar dan menjaga kesehatan pada saat pandemi covid 19</li><li>3. Mengaitkan kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat.</li><li>4. Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan &amp; manfaat) dengan mempelajari <b><i>Gerak dominan guling depan (forward roll), guling belakang (back roll) dan guling lenting (neckspring)</i></b></li><li>5. Guru menjelaskan aktivitas yang akan di lakukan dan cara pengerjaannya.</li></ol>
<b>Kegiatan inti</b>
<b>Kegiatan Literasi</b> Peserta didik melihat video yang dikirimkan melalui video pembelajaran terkait materi <b><i>Pengertian, Hakekat dan Manfaat Melakukan Senam Lantai..</i></b>
<b>Critical Thinking</b> Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik yang berkaitan dengan materi <b><i>Gerak dominan guling depan (forward roll), guling belakang (back roll) dan guling lenting (neckspring).</i></b>
<b>Collaboration</b> Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, <b><i>Gerak dominan guling depan (forward roll), guling belakang (back roll) dan guling lenting (neckspring).</i></b> dan mengerjakan Lembar Kerja yang dibagikan guru
<b>Communication</b> Masing-masing kelompok diberikan kesempatan untuk presentasi yang dilakukan di



forum google class room atau zoom dan bertanya mengenai materi yang belum dipahami
<b>Creativity</b> Peserta didik bersama guru menyimpulkan materi yang telah dipelajari tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran online yang baru dilakukan. terkait <b>Gerak dominan guling depan (forward roll), guling belakang (back roll) dan guling lenting (neckspring).</b>
<b>Kegiatan Penutup</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru melakukan penilaian.</li> <li>2. Guru memberi tugas kepada peserta didik (PR) dan mengingatkan untuk mempelajari yang akan di bahas di pertemuan berikutnya.</li> <li>3. Guru memotivasi peserta didik agar tetap semangat belajar di rumah d`an selalu menjaga kesehatan dan menjaga jarak terkait covid 19</li> <li>4. Menutup kegiatan belajar mengajar dengan berdoa.</li> </ol>

**C. Penilaian Hasil Pembelajaran**  
**Penilaian Sikap**

Keaktifan siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran online dan disiplin waktu dalam mengerjakan tugas yang diberikan

**Penilaian Pengetahuan**

Berupa tes tertulis pilihan ganda & tertulis uraian, tes lisan / observasi terhadap diskusi tanya jawab dan percakapan serta penugasan

**Penilaian Keterampilan**

Unjuk Kerja Kegiatan pembelajaran online

Dalu-dalu, 13 Juli 2021

Mengetahui  
Kepala Sekolah SMPN 1 Tambusai

Guru Mata Pelajaran

SUDIRMAN, M.M.Pd  
NIP: 1969071319951210001

RESKI AFRIANI S. Pd

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMP Negeri 1 Tambusai  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VII / Genap  
Materi Pokok : Aktivitas Senam Lantai  
Alokasi Waktu : 120 Menit

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran discovery Learning, dengan metode literasi, eksperimen, praktikum, dan presentasi dengan menumbuhkan sikap menyadari kebesaran Tuhan, sikap gotong royong, jujur, dan berani mengemukakan pendapat, siswa dapat:

1. Melakukan variasi gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai.
2. Menggunakan gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) dalam bentuk rangkaian sederhana senam lantai.

**Media, Alat/Bahan** : Kertas, dan Alat Tulis, Smartphone, laptop, Internet, Video/Youtube, Zoom

**Sumber Belajar** : Buku Guru dan Buku Siswa kelas VII Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Media Massa cetak maupun media online

### B. Langkah-langkah Pembelajaran

<b>Kegiatan pendahuluan</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru menyampaikan salam kepada peserta didik melalui video pembelajaran (Media social) dan mengajak berdoa sebelum memulai kegiatan pembelajaran, serta mengecek kehadiran siswa yang aktif dalam pembelajaran online tersebut.</li><li>2. Guru memberi motivasi kepada peserta didik untuk tetap semangat belajar dan menjaga kesehatan pada saat pandemi covid 19</li><li>3. Mengaitkan kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat.</li><li>4. Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan &amp; manfaat) dengan mempelajari <b><i>Rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang, gerakan guling belakang dan guling lenting serta guling depan dengan guling lenting</i></b></li><li>5. Guru menjelaskan aktivitas yang akan di lakukan dan cara pengerjaannya.</li></ol>
<b>Kegiatan inti</b>
<b>Kegiatan Literasi</b> Peserta didik melihat video yang dikirimkan melalui video pembelajaran terkait materi <b><i>Pengertian, Hakekat dan Manfaat Melakukan Senam Lantai.</i></b>
<b>Critical Thinking</b> Guru memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin hal yang belum dipahami, dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik yang berkaitan dengan materi <b><i>Rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang, gerakan guling belakang dan guling lenting serta guling depan dengan guling lenting</i></b>
<b>Collaboration</b> Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, <b><i>Rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang, gerakan guling belakang dan guling lenting serta guling depan dengan guling lenting</i></b> dan mengerjakan Lembar Kerja
<b>Communication</b> Masing-masing kelompok diberikan kesempatan untuk presentasi yang dilakukan di forum google class room atau zoom dan bertanya mengenai materi yang belum dipahami
<b>Creativity</b> Peserta didik bersama guru menyimpulkan materi yang telah dipelajari tentang point-point



penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran online yang baru dilakukan. terkait ***Rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang, gerakan guling belakang dan guling lenting serta guling depan dengan guling lenting.***

**Kegiatan Penutup**

1. Guru melakukan penilaian.
2. Guru memberi tugas kepada peserta didik (PR) dan mengingatkan untuk mempelajari yang akan di bahas di pertemuan berikutnya.
3. Guru memotivasi peserta didik agar tetap semangat belajar di rumah d'an selalu menjaga kesehatan dan menjaga jarak terkait covid 19
4. Menutup kegiatan belajar mengajar dengan berdoa.

**C. Penilaian Hasil Pembelajaran**

**Penilaian Sikap**

Keaktifan siswa dalam mengikuti kegiatan pembelajaran online dan disiplin waktu dalam mengerjakan tugas yang diberikan

**Penilaian Pengetahuan**

Berupa tes tertulis pilihan ganda & tertulis uraian, tes lisan / observasi terhadap diskusi tanya jawab dan percakapan serta penugasan

**Penilaian Keterampilan**

Unjuk Kerja Kegiatan pembelajaran online

Dalu-dalu, 13 Juli 2021

Mengetahui  
Kepala Sekolah SMPN 1 Tambusai

Guru Mata Pelajaran

SUDIRMAN, M.M.Pd  
NIP: 1969071319951210001

RESKI AFRIANI S. Pd