

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**(RPP)**

Nama Sekolah : SMP N 1 Klaten  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : VIII / 1 (Ganjil )  
Materi Pokok : Senam Lantai  
Alokasi Waktu : 3 x 40 menit

**A. Kompetensi Inti**

- 1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
- 2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, 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 dan Indikator Pencapaian Kompetensi**

No	Kompetensi Dasar	Indikator
1	1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan:  a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran  b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir  c. mempraktikkan kebiasaan baik	1.1 a. 1. Memanjatkan doa sebelum pelajaran  2. Memanjatkan sesudah pelajaran  1.1 b. 1. Jika salah tetap bersyukur dan terus berlatih  2. Jika target belajar tercapai, tetap bersyukur dan terus berlatih  1.1. c. 1. Selalu ramah dengan cara senyum, salam dan sapa pada semua teman  2. Selalu berjabat tangan bila terjadi kesalah fahaman

	dalam berolahraga dan latihan	
2	<p>2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.4 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p>	<p>2.2.1. Mengembalikan alat-alat olahraga ke tempatnya setelah menggunakan.</p> <p>2.2.2. Berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga.</p> <p>2.4.1. Tidak egois dan individualis selama KBM olahraga</p> <p>2. Berbagi tempat dan peralatan dengan sesama peserta didik saat KBM olahraga berlangsung</p> <p>2.6.1. Datang lebih awal (tepat waktu) dilapangan saat KBM olahraga</p> <p>2. Memakai pakaian olahraga yang sesuai</p>
	<p>3.5 Memahami konsep variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana</p>	<p>3.5.1 Menjelaskan konsep gerakan rangkaian guling depan dan guling belakang dengan benar.</p> <p>3.5.4 Menjelaskan rangkaian gerakan sikap lilin, kayang, guling depan dan guling belakang dengan benar</p>
	<p>4.5. Mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan dasar senam lantai dalam bentuk rangkaian sederhana.</p>	<p>4.5.1 Melakukan rangkaian rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang dengan koordinasi yang baik</p> <p>4.5.4 Melakukan rangkaian gerakan sikap lilin, kayang, guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.</p>

C. Tujuan Pembelajaran

KI 1

Pertemuan 1

Setelah melalui proses pembelajaran peserta didik dapat:

- 1.1 a.1. Peserta didik menunjukkan perilaku berdoa sebelum pelajaran
- 2. Peserta didik menunjukkan perilaku berdoa sesudah pelajaran
- 1.1.b.1. Peserta didik menunjukkan perilaku tetap bersyukur dan terus berlatih

- 1.1.c.1. Peserta didik menunjukkan sikap ramah dengan cara senyum, salam, dan sapa pada semua teman
2. Peserta didik menunjukkan sikap memaafkan dengan cara selalu berjabat tangan bila terjadi kesalah fahaman

#### KI 2

##### Pertemuan 1

- 2.2.1. Peserta didik menunjukkan sikap tanggung jawab dengan cara patuh dan taat saat berolahraga sesuai dengan peraturan yang berlaku
2. Peserta didik menunjukkan sikap tanggung jawab dengan cara berani mengambil resiko dari apa yang dilakukannya selama mengikuti pembelajaran
- 2.4.1. Peserta didik menunjukkan sikap kerjasama dengan cara tidak egois dan individualis selama KBM olahraga
2. Peserta didik menunjukkan sikap kerjasama dengan cara dapat berbagi tempat dan peralatan dengan sesama peserta didik saat KBM olahraga berlangsung
- 2.6.1. Peserta didik menunjukkan sikap disiplin dengan cara datang lebih awal (tepat waktu) dilapangan saat KBM olahraga
2. Peserta didik menunjukkan sikap disiplin dengan cara memakai pakaian olahraga yang sesuai

#### KI 3

##### Pertemuan 1

- 3.5.1. Peserta didik dapat menjelaskan konsep gerakan rangkaian guling depan dan guling belakang dengan benar.
4. Peserta didik dapat menjelaskan rangkaian gerakan sikap lilin, kayang, guling depan dan guling belakang dengan benar

#### KI 4

##### Pertemuan 1

- 4.5.1. Melakukan rangkaian rangkaian gerakan guling depan dan guling belakang dengan koordinasi yang baik
4. Melakukan rangkaian gerakan sikap lilin, kayang, guling depan dan guling belakang secara perseorangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.

### **D. Materi Pembelajaran**

#### Pertemuan 1

1. Gerakan guling depan
2. Gerakan guling belakang
3. Gerakan sikap lilin
4. Gerakan kayang

#### **E. Metode Pembelajaran**

1. Pendekatan Ilmiah
2. Pendekatan Kooperatif

#### **F. Media Pembelajaran**

##### **1. Media**

Visualisasi gerakan senam lantai

##### **2. Alat dan bahan**

1. Matras
2. Arena/halaman

##### **3. Sumber Belajar**

Buku Penjasorkes SMP kelas VIII

#### **G. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran**

##### Pertemuan 1

##### a. Pendahuluan (25 menit )

1. Menyiapkan peserta didik dalam barisan empat bersyaf melengkung (semua peserta didik dapat melihat guru)
2. Dipimpin berdoa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatan.
3. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum.
4. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada hari itu.
5. Memotivasi siswa dengan menjelaskan manfaat aktivitas senam lantai untuk kebugaran jasmani, untuk membangun sikap keberanian.
6. Melakukan apersepsi dengan membandingkan gerak benda dengan bentuk bulat, segi tiga, dan persegi. Menganalogikan gerakan benda yang dapat dilakukan manusia.
7. Melakukan pemanasan dalam bentuk bermain aksi reaksi, penguluran, pelepasan, penguatan diutamakan untuk otot-otot yang akan banyak digunakan untuk melakukan guling ke depan, guling ke belakang, dan headstand: otot perut, otot punggung, otot lengan, persendian (sambil menjelaskan fungsi dari setiap gerakan)

b. Kegiatan inti (80 menit)

**Kegiatan 1**

Mengamati

- 1. Peserta didik memperhatikan penjelasan mengenai peraturan keselamatan dari guru.
- 2. Setiap anggota kelompok bergantian meniru gerakan benda berbentuk bulat (menggelinding) dengan mendapat dorongan dari temannya agar dapat bergerak. (Penekanannya agar setiap anggota kelompok saling menjaga keselamatan anggota kelompoknya). Teman yang tidak melakukan mengamati gerakan temannya. (waktu 10 menit).

Fokus yang diamati	Keterangan		
Bentuk tubuh diawal gerakan	Bulat	Mendekati bulat	Tidak bulat
Bentuk tubuh saat bergerak	Bulat	Mendekati bulat	Tidak bulat
Bentuk tubuh diakhir gerakan	Bulat	Mendekati bulat	Tidak bulat
Gerakan	Mengelinding lurus	Menggelinding tidak lurus	Tidak menggelinding
Kesimpulan			

Setiap kelompok mendiskusikan hasil pengamatannya.

Mempertanyakan.

- 1. Dalam kelompok kecil, peserta didik mempertanyakan hal berkaitan dengan cara menjaga keselamatan diri dan orang lain.
- 2. Berdasarkan hasil pengamatan, kembangkanlah sejumlah pertanyaan yang akan kalian tanyakan, diskusikan pertanyaan apa yang akan kalian ajukan, dan kemudian tuliskan dalam lembar kerja siswa (LKS) yang telah tersedia?
- 3. Guru memeriksa pertanyaan yang dikembangkan oleh kelompok, dan meminta kelompok yang paling baik mengajukan pertanyaan untuk membacakannya.

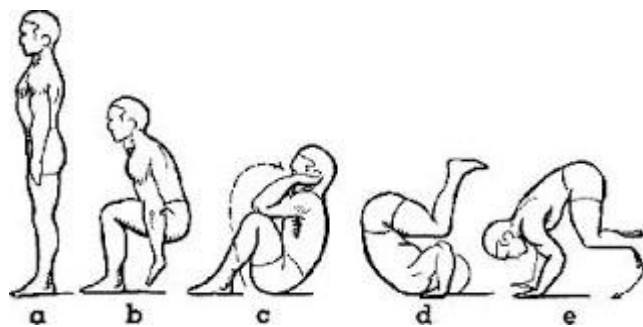
### Mengesplorasi

Dalam kelompok kecil peserta didik:

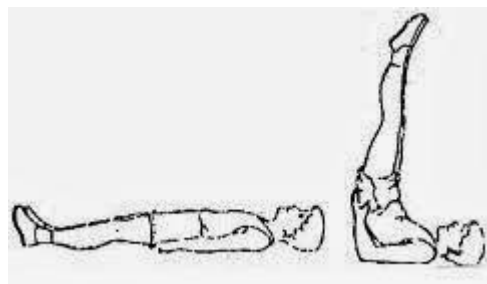
1. Mencoba melakukan gerak labil (mengguling) ke depan



2. Mencoba melakukan gerak guling ke belakang



3. Peserta didik melakukan gerak sikap lilin



4. Peserta didik melakukan gerak kayang



Setiap siswa harus bertanggungjawab atas hasil observasi kelompok.

### Mengasosiasi

1. Setiap kelompok menemukan kesalahan yang sering dilakukan pada gerakan roll.
2. Menemukan cara untuk menjaga keseimbangan (posisi stabil) dengan benar.
3. Peserta didik dalam kelompoknya dapat menemukan konsep gerak labil dan stabil yang sering terjadi dalam melakukan gerak mengguling dan balance.

#### Mengomunikasikan

1. Semua kelompok dikumpulkan, masing-masing kelompok mempresentasikan hasil pengamatan.
2. Semua kelompok berdiskusi dan melakukan refleksi.
3. Peserta didik menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang lain yang berpendapat.

#### c. Penutup (15 menit)

1. Peserta didik melakukan pelepasan dan pelepasan
2. Peserta didik bersama guru, melakukan refleksi.

Ajukan kepada peserta didik pertanyaan:

- a. Apa yang telah kalian pelajari hari ini?
- b. Apa yang kalian pikirkan tadi pada saat akan melakukan guling ke depan atau guling ke belakang?
- c. Bagaimana perasaan kalian sebelum dan setelah melakukan gerakan?
- d. Mengapa kalian tadi mendekatkan dagu ke dada selama berguling ke depan?
- e. Bagaimana cara membantu teman yang akan berguling ke depan?
- f. Bagaimana cara membantu teman yang akan berguling ke belakang?
- g. Apa yang harus diperhatikan ketika kita melakukan gerakan berguling?
- h. Apa yang harus diperhatikan ketika melakukan gerakan handstand?

- i. Bagaimana cara menjaga keseimbangan pada saat gerakan sikap lilin?
  - j. Bagaimana cara menjaga keseimbangan pada saat gerakan kayang?
3. Peserta didik bersama guru menyimpulkan konsep gerakan mengguling, gerakan keseimbangan dan merangkai gerakan.
4. Peserta didik bersama-sama guru berdoa
5. Setiap kelompok mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib.

**H. Penilaian**

**1. Penskoran Pengetahuan**

Peserta didik diminta untuk menjawab pertanyaan di bawah ini dengan singkat dan tepat!

**Butir Soal Pengetahuan**

No	Butir Pertanyaan	Bobot
1	Jelaskan konsep gerakan rangkaian guling depan dan guling belakang dengan benar.	2
2	Jelaskan langkah-langkah melakukan kayang dengan benar.	3
3	Jelaskan rangkaian gerakan sikap lilin dengan benar.	4
Skor maksimal		9

**Kriteria Penilaian (Pengetahuan/Pemahaman)**

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes uraian dihitung dengan rumus:

Nilai Pengetahuan = 
$$\frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal(9)}} \times 100$$

**Petunjuk Penilaian Pengetahuan**

- 1. Pertanyaan: Jelaskan konsep gerakan rangkaian guling depan dan guling belakang dengan benar.!
- Kriteria penskoran
  - Skor 2 jika peserta didik dapat menjelaskan konsep gerakan rangkaian roll depan dan roll belakang
  - Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab 1 kriteria secara benar



2. Pertanyaan : Jelaskan langkah-langkah melakukan kayang dengan benar!

- Kriteria penskoran

Skor 3 jika peserta didik dapat menjelaskan :

- (1) tidur telentang
- (2) kedua lutut ditekuk, kedua tumit rapat pada pinggul,
- (3) kedua siku ditekuk dan telapak tangan melekat pada matras/lantai, ibu jari disamping telinga

Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab 2 kriteria secara benar

Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab 1 kriteria secara benar

3. Pertanyaan : Jelaskan langkah-langkah melakukan sikap lilin!

- Kriteria penskoran

Skor 4 jika peserta didik dapat menjelaskan :

- (1) Tidur terlentang, kedua tangan di samping badan, pandangan ke atas.
- (2) Angkat kedua kaki lurus ke atas dan rapat.
- (3) Yang menjadi landasan adalah seluruh pundak dibantu kedua tangan menopang pada pinggang.
- (4) Pertahankan sikap lilin beberapa saat

Skor 3 jika peserta didik hanya menjawab tiga kriteria secara benar

Skor 2 jika peserta didik hanya menjawab dua kriteria secara benar

Skor 1 jika peserta didik hanya menjawab satu kriteria secara benar

2. Penskoran Keterampilan

a. Penskoran Unjuk Kerja

Peserta didik diminta melakukan langkah-langkah gerakan senam lantai. Penskoran yang diberikan oleh guru meliputi unsur-unsur: sikap awal, sikap pelaksanaan, dan sikap akhir gerakan senam lantai.

Butir Soal Keterampilan (Unjuk Kerja)

- 1) Peserta didik diminta untuk melakukan langkah-langkah gerakan roll depan yang dilakukan secara individual atau berpasangan!

No	Indikator	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)				

2) Peserta didik diminta untuk melakukan langkah-langkah gerakan roll belakang yang dilakukan secara individual atau berpasangan!

No	Indikator	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)				

3) Peserta didik diminta untuk melakukan langkah-langkah gerakan kayang yang dilakukan secara individual atau berpasangan!

No	Indikator	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)				

4) Peserta didik diminta untuk melakukan langkah-langkah gerakan sikap lilin yang dilakukan secara individual atau berpasangan!

No	Indikator	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)				

Skor yang diperoleh peserta didik untuk suatu perangkat tes keterampilan dihitung dengan rumus:

$$\text{Nilai Keterampilan} = \frac{\text{Jumlah skor perolehan} \times 100}{\text{Jumlah skor maksimal}(36)}$$

### **Petunjuk Penilaian Keterampilan**

1. Perintah : Lakukan langkah-langkah gerakan roll depan yang dilakukan secara individual atau kelompok!

- Kriteria penskoran:

- a. Sikap awalan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) Posisi berdiri.
- (2) Kedua tangan lurus ke atas
- (3) Pandangan lurus ke depan

Skor Cukup jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

- b. Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) Bungkukan badan dan letakan kedua tangan diatas matras
- (2) Tarik dagu dan lutut ke dada
- (3) Berguling ke depan

Skor Cukup jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

- c. Sikap akhir melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

- (1) posisi berdiri
- (2) tangan lurus ke atas
- (3) pandangan lurus ke depan

Skor Cukup jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

2. Perintah : Lakukan langkah-langkah gerakan roll belakang yang dilakukan secara individual atau kelompok!

- Kriteria penskoran:

- a. Sikap awalan melakukan gerakan**

Skor Baik jika:

- (1) Posisi berdiri.

(2) Kedua tangan lurus disamping badan

(3) Pandangan lurus ke depan

Skor Cukup jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**d. Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

(1) menekuk kedua lutut hingga agak jongkok atau setengah jongkok dan tangan lurus kedepan

(2) gulingkan badan ke belakang dengan tangan siap menyanggah dan memberi dorongan agar mendapat gulingan yang maksimal

(3) Pada saat berguling kaki lurus dan saat menjatuhkan kaki dijatuhkan jauh di atas kepala

Skor Cukup jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**e. Sikap akhir melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

(1) posisi berdiri

(2) tangan lurus ke atas

(3) pandangan lurus ke depan

Skor Cukup jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**3. Perintah : Lakukan langkah-langkah gerakan kayang yang dilakukan secara individual atau kelompok!**

- Kriteria penskoran:

**a. Sikap awalan melakukan gerakan :**

Skor Baik jika :

(1) tidur telentang

(2) kedua lutut ditekuk, kedua tumit rapat pada pinggul,

(3) kedua siku ditekuk dan telapak tangan melekat pada matras/lantai, ibu jari disamping telinga

Skor Cukup jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**b. Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika :

(1) Badan diangkat keatas

(2) kedua tangan dan kaki lurus

(3) Masukkan kepala diantara 2 tangan

Skor Cukup jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**b. Sikap akhir melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

(1) pandangan lurus ke depan

(2) posisi berdiri

(3) tangan lurus ke depan

Skor Cukup jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**4. Perintah :** Lakukan langkah-langkah gerakan sikap lilin yang dilakukan secara individual atau kelompok!

- Kriteria penskoran:

**a. Sikap awalan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

(1) Tidur terlentang

(2) Kedua tangan disamping badan

(3) Pandangan ke atas

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**b. Sikap pelaksanaan melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

(1) Angkat kedua kaki lurus ke atas

(2) Kedua kaki rapat

(3) Kedua tangan menopang pada pinggang

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

**c. Sikap akhir melakukan gerakan:**

Skor Baik jika:

(1) Posisi kaki lurus dan rapat

(2) Jari-jari kaki membentuk sudut lancip

(3) Pandangan ke jari-jari kaki

Skor Sedang jika: hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar

Skor Kurang jika: hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

5. Penskoran Aspek Sikap Sosial-Spiritual

Penskoran aspek sikap dilakukan dengan pengamatan selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Pengamatan dalam proses penskoran dilakukan saat peserta didik melakukan pembelajaran senam lantai. Penskoran sikap dapat dilakukan terhadap diri sendiri dan dapat juga menskor antar teman. Aspek-aspek yang di Skor meliputi: kerja sama, tanggung jawab dan menghargai teman.

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan, dengan kriteria sebagai berikut:

- 4 = selalu, apabila selalu melakukan sesuai pernyataan.
- 3 = sering, apabila sering melakukan sesuai pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan.
- 2 = kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering tidak melakukan.
- 1 = tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan.

No	Aspek Pengamatan	Skor				Keterangan
		1	2	3	4	
1	Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran					
2	Bersyukur dan berusaha					
3	Ramah					
4	Saling Memaafkan					
5	Tanggung Jawab					
6	Toleransi					
7	Disiplin					
	Jumlah skor maksimal=28					

Nilai Sosial-Spiritual =

Jumlah skor perolehan

X 100

Jumlah skor maksimal(28)

**Rekapitulasi Nilai**

No	Nama Siswa	Aspek Penilaian			Jumlah Skor	Nilai Akhir
		Sikap Sosial- Spiritual	Keterampilan	Pengetahuan		
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Klaten, 25 Agustus 2014

Mengatahui,  
Guru Pendidikan Jasmani

Mahasiswa PPL

Rini Handayani, S.Pd.  
NIP. 196704232005012003

Anisha Arivianti Putri  
NIM: 11601241082