

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah	: SMP Muhammadiyah 2 Depok
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: VII / Ganjil
Pertemuan ke	:1
Alokasi Waktu	: 2 x 40 menit

Standar Kompetensi

Mempraktikkan keterampilan rangkaian senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya.

Kompetensi Dasar

- 3.1. Mempraktikkan rangkaian senam lantai dengan menggunakan bantuan serta nilai percaya diri, kerjasama, tanggungjawab dan menghargai teman.
- 3.2. Mempraktikkan rangkaian senam lantai tanpa alat serta nilai percaya diri, kerjasama dan tanggungjawab.

Indikator

1. Melakukan latihan guling depan dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan latihan guling depan dengan teknik yang baik dan benar

A. Tujuan Pembelajaran

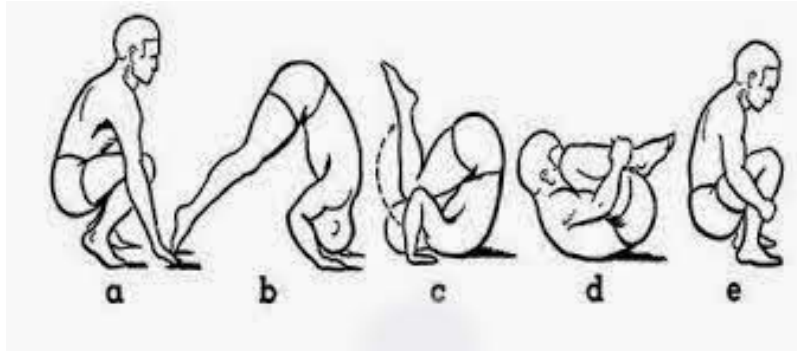
1. Siswa dapat melakukan latihan guling depan dengan koordinasi yang baik.
2. Siswa dapat melakukan latihan guling depan dengan teknik yang baik dan benar

B. Materi Pembelajaran

Cara melakukan guling depan sikap jongkok sebagai berikut:

- a. Sikap permulaan jongkok, kedua tangan menumpu pada matras selebar bahu.
- b. Kedua kaki diluruskan, siku tangan ditekuk, kepala dilipat sampai dagu menyentuh dada.
- c. Mengguling ke depan dengan mendaratkan tengkuk terlebih dahulu dan kedua kaki di lipat rapat pada dada.

- d. Kedua tangan melemaskan tumpuan dari matras, pegang mata kaki dan berusaha bangun.
- e. Kembali berusaha bangun.



C. Metode Pembelajaran

- Ceramah
- Demonstrasi
- Praktek

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan Awal:

- ☞ Siswa dibariskan menjadi 2 bersyaf
- ☞ Berdoa sesuai dengan kepercayaan dan agama masing-masing
- ☞ Mengecek kehadiran siswa
- ☞ Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap
- ☞ Melakukan gerakan pemanasan statis dan dinamis serta pemanasan dengan permainan (Bola Bakar) yang berorientasi pada kegiatan inti
- ☞ Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari
- ☞ Memberi motivasi awal

Kegiatan Inti

a. Eksplorasi

Untuk dapat melakukan kegiatan ini dengan baik dan benar, maka :

- Diawal pertemuan guru memberikan informasi terkait materi pelajaran Dan siswa memahami apa yang telah disampaikan guru.

- Guru menyuruh siswa benar-benar memperhatikan penjelasan mengenai materi yang disampaikan.
- Siswa melakukan gerakan guling depan sesuai dengan kemampuan siswa masing-masing

b. Elaborasi

- Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok
- Siswa di masing-masing kelompok saling berdiskusi mengenai materi yang telah disampaikan guru.
- Setelah guru memberikan contoh terkait gerakan guling depan yang benar, siswa melakukan latihan guling depan secara berkelompok
- Guru memberikan kesempatan kepada kelompok siswa untuk mendemostrasikan ketrampilan senam lantai dan guru sebagai fasilitator agar dapat mengamati siswa dalam melaksanakan pembelajaran.
- Guru mengevaluasi kegiatan pembelajaran yang dilakukan masing-masing kelompok.

c. Konfirmasi

- Guru memberikan Feedback (kebenaran ketrampilan senam lantai serta kesesuaiannya dengan tujuan pembelajaran)
- Guru mengevaluasi kegiatan pembelajaran yang dilakukan masing-masing kelompok

Kegiatan Penutup

Dalam kegiatan penutup, guru:

- ☞ Siswa di kumpulkan mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan
- ☞ Memperbaiki tentang kesalahan-kesalahan gerakan- gerakan
- ☞ Memberi motivasi akhir
- ☞ Melakukan pendinginan dalam bentuk permainan

E. Alat dan Sumber Belajar

1. Lapangan atau halaman sekolah
2. Matras senam
3. Peluit

F. Penilaian

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

RUBRIK PENILAIAN

UNJUK KERJA/KETERAMPILAN TEKNIK GULING DEPAN PADA SENAM LANTAI

No	Aspek Yang Dinilai				Jumlah
		1	2	3	
1.	Melakukan latihan guling depan dengan koordinasi yang tepat				
2.	Melakukan latihan guling depan dengan teknik yang baik dan benar				
3.	Melakukan gerakan perkenaan tengkuk pada matras saat melakukan guling depan				
	JUAH SKOR MAKSIMAL: 9				

Kriteria penilaian Keterampilan (unjuk kerja)

Kriteria skor

Skor 3 jika mampu melakukan sikap permulaan (jongkok, kedua tangan menumpu pada matras selebar bahu), kepala dilipat sampai dagu menyentuh dada, Mengguling ke depan dengan mendaratkan tengkuk terlebih dahulu dan kedua kaki di lipat rapat pada dada.

Skor 2 jika mampu melakukan sikap permulaan (jongkok, kedua tangan menumpu pada matras selebar bahu), kepala dilipat sampai dagu menyentuh dada

Skor 1 jika siswa hanya mampu melakukan sikap permulaan (jongkok, kedua tangan menumpu pada matras selebar bahu)

NILAI KETRAMPILAN/UNJUK KERJA = JUMLAH SKOR x 100

SKOR MAKSIMAL

RUBRIK PENILAIAN

PENGETAHUAN TEKNIK GULING DEPAN PADA SENAM LANTAI

NO	Butir Pertanyaan	Kriteria Pensekoran			Jumlah
		1	2	3	
1	Bagaimana cara melakukan teknik guling depan pada senam lantai				
2	Bagaimana posisi tangan saat melakukan teknik guling depan				
3	Bagaimana perkenaan kepala pada matras saat melakukan teknik guling depan				
	JUMLAH				
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL 9				

Petunjuk Penskoran :

Skor 3, jika dapat menyebutkan 3 kriteria

Skor 2, jika dapat menyebutkan 2 kriteria

Skor 1, jika dapat menyebutkan 1 kriteria

$$\text{NILAI KOGNITIF/PNGETAHUAN} = \frac{\text{JUMLAH SKOR}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 100$$

SKOR MAKSIMAL

RUBRIK PENILAIAN

PERILAKU/SIKAP DALAM SENAM LANTAI

NO	PERILAKU YANG DINILAI	CEK (v)		
		BAIK	SEDANG	KURANG
		(3)	(2)	(1)
1	Kerja sama			
2	Percaya diri			
3	Disiplin			

$$\text{NILAI KOGNITIF/PNGETAHUAN} = \frac{\text{JUMLAH SKOR}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 100$$

SKOR MAKSIMAL

Kriteria Penilaian :

Skor 3 jika kerja sama, percaya diri dan disiplin saat mengikuti pembelajaran dengan baik

Skor 2 jika kerja sama dan percaya diri baik akan tetapi kurang disiplin saat proses pembelajaran

Skor 1 jika siswa hanya mampu melakukan kerja sama dengan teman dalam satu kelompok

Mengetahui Guru Pembimbing

(Primadi Pamungkas S.Pd)

Mengetahui Praktikkan

(Ananto Rahmawan Putro)

13601241131

