## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : <u>www.rumahguru.info</u> Mata Pelajaran : PJOK

Kelas : VIII /Ganjil Materi Pokok : Senam Lantai

Alokasi Waktu : 3 X 40 Menit Sub Materi : Variasi dan Kombinasi Prinsip Dasar Senam Lantai

## A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengukuti 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, Peserta didik dapat :

- Menjelaskan Variasi dan Kombinasi Prinsip Dasar Senam Lantai
- Mempraktekkan Variasi dan Kombinasi Prinsip Dasar Senam Lantai

## B. LANGKAH - LANGKAH (KEGIATAN) PEMBELAJARAN

KEGIATAN PEND	AHULUAN (10 Menit)
	❖ Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran
Penguatan Pendidikan Karakter	peserta didik sebagai sikap disiplin
	<ul> <li>Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik terhadap materi</li> </ul>
	sebelumnya, mengingatkan kembali materi dengan bertanya,
	<ul> <li>Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari materi Variasi dan Kombinasi Prinsip Dasar Senam Lantai</li> </ul>
	dalam kehidupan sehari-hari
	❖ Memberitahukan tentang tujuan pembelajaran, materi, kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM
	pada pertemuan yang sedang berlangsung
	Pembagian kelompok belajar
KEGIATAN INTI (	
·	Peserta didik diberi stimulus atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada materi Variasi dan Kombinasi
	Prinsip Dasar Senam Lantai melalui pendekatan saintifik (mengamati, menanya, mengumpulkan informasi/
	eksperimen, mengasosiasikan mengolah informasi, mengomunikasikan)
	Membaca materi tentang Variasi dan Kombinasi Prinsip Dasar Senam Lantai
	Mengamati
Literasi	Peserta didik bersama kelompoknya <b>melakukan pengamatan</b> dari permasalahan yang ada di buku paket
	berkaitan dengan materi Variasi dan Kombinasi Prinsip Dasar Senam Lantai
	<ul> <li>Untuk menentukan kadar intensitas latihan, khususnya untuk perkembangan daya tahan kordiovaskuler,</li> </ul>
	dapat diterapkan Teori Katch dan Meardle. Mulamul hitung frekuensi Denyut Nadi Maksimal (DNM) dengan
	rumus yang terdapat pada buku
	❖ Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi aneka pertanyaan yang berkaitan
Critical	dengan tayangan yang disajikan dan dijawab melalui kegiatan pembelajaran tentang
Thinking	Apa yang dimaksud dengan senam lantai?
Collaboration (Kerja Sama)	Siswa berlatih praktik /mengerjakan tugas halaman buku
	Peserta didik dibentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi,
	mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai Variasi dan Kombinasi Prinsip Dasar Senam
	Lantai
	Peserta didik diminta untuk melakukan Aktivitas latihan Variasi dan Kombinasi Prinsip Dasar Senam Lantai
Communication (Komunikasi	Siswa mempresentasikan hasil kerja kelompok/individu
	♦ Mempresentasikan hasil diskusi kelompok secara klasikal, mengemukakan pendapat atas presentasi yang
	dilakukan tentang Variasi dan Kombinasi Prinsip Dasar Senam Lantai dan ditanggapi oleh kelompok yang
	mempresentasikan, bertanya atas presentasi tentang Variasi dan Kombinasi Prinsip Dasar Senam Lantai yang
	dilakukan, dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya.
Creativity (Kreativitas	Kesimpulan Pembelajaran
	❖ Guru dan Peserta didik menarik sebuah kesimpulan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan
	pembelajaran yang baru dilakukan tentang Variasi dan Kombinasi Prinsip Dasar Senam Lantai
	Peserta didik bertanya tentang hal yang belum dipahami atau guru menyampaikan beberapa pertanyaan pemicu
	kepada siswa berkaitan dengan Variasi dan Kombinasi Prinsip Dasar Senam Lantai yang akan selesai dipelajari
PENUTUP (10 Me	
Peserta didik	Membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran
	yang baru dilakukan.
Guru	Memeriksa pekerjaan peserta didik yang selesai dan diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, memberikan
	penghargaan pada kelompok yang memiliki kinerja dan kerja sama yang baik.
	Memberikan tugas kepada peserta didik (PR), dan mengingatkan peserta didik untuk mempelajari materi yang
	akan dibahas dipertemuan berikutnya.

## C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Tes Tertulis : Jelaskan Sejarah senam lantai

Praktik : -

Mengetahui	,
Kepala SMP	Guru Mata Pelajaran
<u>NIP</u> .	NIP.