

PERANCANGAN PEMBELAJARAN (PP)

AKTIVITAS SENAM LANTAI GULING BELAKANG (BACK ROLL)

KELAS IX SMT. GANJIL
TAHUN PELAJARAN 2021-2022



Disusun Oleh :

Agung Ismail, S. Pd

No. UKG 201501746872

Program Profesi Guru Dalam Jabatan Angkatan 2

Universitas Pendidikan Indonesia

2021

Perancangan Pembelajaran (PP)

Satuan Pendidikan : SMP Negeri I Plered
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Kelas / Semester : IX/ Ganjil
Materi Pokok : Senam Lantai (Guling Belakang)
Alokasi Waktu : 3 x 20 menit (1 Pertemuan)

A. Kompetensi Inti

- **KI1 dan KI2: Menghargai dan menghayati** ajaran agama yang dianutnya serta **Menghargai dan menghayati** perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
- **KI3:** Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- **KI4:** Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif, dalam ranah konkret dan ranah abstrak sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang teori.

B. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar (KD)		Indikator Pencapaian Kompetensi
3.6	Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	3.6.1 Menganalisis kombinasi keterampilan guling belakang
4.6	Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai	4.6.1 Mempraktikkan kombinasi guling belakang

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat :

- Melalui kegiatan diskusi peserta didik dapat menganalisis kombinasi pada gerak guling belakang.

- Peserta didik dapat mempraktikkan hasil kombinasi pada pola gerak guling belakang dengan alas yang empuk.
- **Karakter siswa yang diharapkan** : Disiplin dan Bertanggung jawab.

D. Materi Pembelajaran

- Aktivitas kombinasi guling belakang

E. Metode Pembelajaran

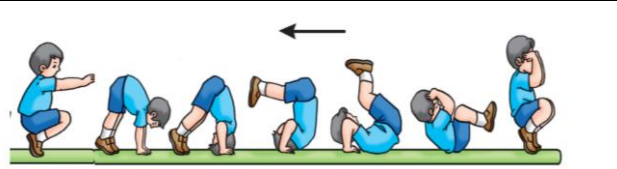
- Pendekatan : *Scientific*
- Model : *Problem Based Learning*
- Metode Pembelajaran : Diskusi, Tanya Jawab, Praktik Melalui Aplikasi Daring (*Online*)

F. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

- Media : *Google Meet/Zoom Meeting, Google Formulir, Whatsapp group*
- Alat/Bahan : Laptop, Handphone, Tripod, dan Matras
- Sumber Belajar :
 - Buku siswa : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan Replublik Indonesia, SMP/Mts kelas IX dan Internet (Google, Youtube).
 - Slide Point (Terlampir)
 - Gambar yang menunjukkan aktivitas guling belakang
 - Video Pembelajaran :
https://www.youtube.com/watch?v=_RhjahLM7BQ
<http://filependidikan.blogspot.co.id/2013/05/cara-melakukan-roll-belakangatau.html>

G. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

Pendahuluan (10 menit)		a) Sosialisasi melalui <i>whatsapp group</i> bahwa pembelajaran menggunakan aplikasi <i>google meet</i> dengan kode kelas yang telah diumumkan via <i>whatsapp grup</i> (WAG). b) <i>Google meet</i> dibuka sesuai jadwal dengan mengucapkan salam, himbauan protokol kesehatan, mengawali dengan doa dipimpin oleh ketua kelas (Religius), kemudian guru mengecek kehadiran peserta didik. c) Guru menyampaikan apersepsi materi pokok dan tujuan pembelajaran serta tahapan kegiatan pembelajaran.
Kegiatan Inti (40menit)	Fase 1 Orientasi Siswa kepada masalah.	Melalui <i>Google Meet</i> : <ul style="list-style-type: none"> • Guru menayangkan video pembelajaran dan gambar kemudian meminta peserta didik untuk mencermati video tersebut. • Peserta didik mengamati serta mencermati video dan gambar kombinasi gerak guling belakang. (Mengamati).



Video Senam Lantai:

https://www.youtube.com/watch?v=_RhjahLM7BQ

- Guru memotivasi peserta didik agar dapat bertanya dan menyampaikan analisis dari pemahaman siswa terhadap kombinasi gerak guling belakang tersebut. (**Menanya**)
- Peserta didik di bantu oleh guru mencermati *masalah* terkait kombinasi gerak guling belakang, kemudian peserta didik di minta untuk mengemukakan bagaimana cara melakukan kombinasi gerak guling belakang, sehingga menghasilkan kombinasi gerak guling belakang, tidak kesamping, tidak mengguling dan posisi telapak tangan tidak menghadap atas. (**Mengumpulkan Informasi**)

Fase 2

Mengorganisasikan siswa.

Melalui *Google Meet* :

- Guru memberi tugas kelompok untuk menyelesaikan masalah yang di berikan yaitu mengidentifikasi kombinasi gerak guling belakang yang di tayangkan dalam video pembelajaran tadi.
- Guru memberi kesempatan kepada kelompok untuk mengamati kembali video tentang kombinasi gerak guling belakang, membaca buku peserta didik atau sumber lain dan menganalisis informasi yang berkaitan dengan masalah yang di berikan. (**Mengumpulkan Informasi**)

Fase 3

Membimbing penyelidikan individu dan kelompok

Melalui *Whatsup Group* :

- Guru meminta peserta didik berdiskusi dengan sesama anggota kelompok untuk kemudian mengisi LKPD.
- Guru meminta peserta didik untuk mengumpulkan informasi tentang kombinasi gerak guling belakang.

Fase 4

Mengembangkan dan menyajikan hasil karya

Melalui *whatsapp group* :

- Guru meminta peserta didik untuk mengembangkan hasil analisis masing-masing peserta didik sehingga menjadi kesimpulan kelompok tentang gerakan yang sesuai dengan pemecahan masalah yang terjadi. (**Mengasosiasikan**)
- Guru meminta tiap – tiap kelompok menyampaikan hasil diskusinya dan memberi kesempatan kepada kelompok lain untuk menanggapi dan memberi pendapat terhadap presentasi kelompok. (**Mengkomunikasikan**)

	<p>Fase 5</p> <p>Menganalisa dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</p>	<p>Melalui <i>Google Meet</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru membimbing peserta didik untuk menganalisis terhadap pemecahan masalah terkait kombinasi gerak guling belakang. • Guru membantu peserta didik untuk refleksi atau evaluasi terhadap analisis mereka dan proses-proses yang mereka lakukan. • Guru melakukan evaluasi hasil belajar mengenai materi yang telah dipelajari peserta didik dan menyampaikan materi yang lengkap kepada peserta didik dengan menggunakan media pembelajaran yang telah dibuat yaitu berupa <i>power point</i> dan video pembelajaran.
<p>Penutup (10 Menit)</p>		<p>Melalui <i>Google Meet</i> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar, dalam hal ini guru memberikan nilai secara lisan terhadap peserta didik. • Guru meminta peserta didik untuk memperagakan gerakan kombinasi gerak guling belakang dirumah setelah pembelajaran dan merekam dalam bentuk video menggunakan hp/camera. • Tugas yang diberikan adalah praktek melakukan kombinasi gerak guling belakang dengan alas yang empuk. • Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa.

H. Penilaian

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap berkomunikasi, tes pengetahuan melalui *google form* dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek.

1. Penilaian Pengetahuan

- ✓ Menjawab soal-soal pilihan ganda dan uraian melalui *google form* yang telah dibagikan melalui *Whatsapp Group*.

2. Penilaian Sikap

- ✓ Keaktifan siswa dalam melakukan pembelajaran daring ,berbahasa dengan santun dalam keluarga yang di pantau melalui, *Whatsapp Group*.

3. Penilaian Keterampilan

- ✓ Membuat video tentang aktivitas kombinasi guling belakang (*Back Roll*) dengan berbagai variasi sendiri

Purwakarta, Juli 2021

Megetahui,
Kepala Sekolah.

Guru Matpel

H.Iwan Hidayat Angga, S.Pd., M.MPd

NIP. 19680108 199003 1 003

Agung Ismail, S.Pd

NUPTK. 6148764665200023

BAHAN AJAR

Senam Lantai Guling Belakang (Back Roll)

Satuan Pendidikan : SMP Negeri I Plered
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
 Kelas / Semester : IX/ Ganjil
 Materi Pokok : Senam Lantai (Guling Belakang)
 Alokasi Waktu : 3 x 20 menit (1 Pertemuan)

A. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi

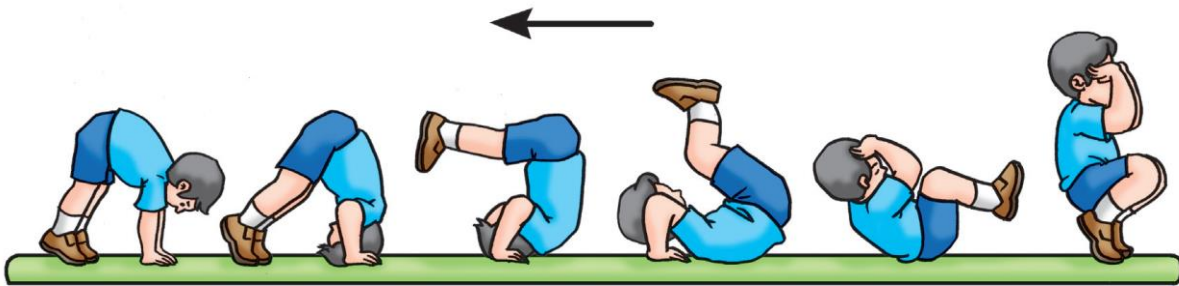
Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.6 Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	3.6.1 Menganalisis kombinasi keterampilan guling belakang
4.1 Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai	4.6.1 Mempraktikkan kombinasi guling ke belakang

B. Pengantar

Senam merupakan suatu cabang olahraga yang melibatkan performa gerakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan keserasian gerakan fisik yang teratur. Bentuk modern dari senam ialah: palang tak seimbang, balok keseimbangan, senam lantai. Bentuk-bentuk tersebut konon berkembang dari latihan yang digunakan oleh bangsa Yunani Kuno untuk menaiki dan menuruni seekor kuda dan pertunjukan sirkus. Senam biasa digunakan orang untuk rekreasi, relaksasi atau menenangkan pikiran, biasanya ada yang melakukannya di rumah, di tempat, di *gymnasium* maupun di sekolah.

Di zaman sekarang, sejak kecil banyak anak sudah terbiasa diajarkan senam, baik oleh orang tua, maupun oleh guru olahraga di sekolah. Senam sangat penting untuk pembentukan kelenturan tubuh, yang menjadi arti penting bagi kelangsungan hidup manusia. Senam ada berbagai macam, di antaranya senam lantai, senam hamil, senam aerobik, senam pramuka, Senam Kesegaran

Jasmani (SKJ), d11. Biasanya di sekolah, guru mengajarkan senam yang mudah dipajami dan dilakukan oleh siswa. Namun, ketika beranjak remaja, banyak orang melakukan senam aerobik, ataupun senam lain termasuk meditasi untuk menenangkan diri.



Amatilah gerakan guling ke belakang seperti gambar kemudian praktikkan gerakan ini bersama temanmu. Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Jelaskan hasil pengamatanmu kepada teman dan guru dengan santun.

Gerakan guling ke belakang.

Praktikkan gerakan guling ke belakang dengan mengikuti langkahlangkah berikut.

1. Posisi awal, sikap duduk dan pandangan ke depan. Lutut ditekuk rapat, dekatkan dagu dengan dada. Lipat kedua tangan dan telapak tangan dibuka ke atas sejajar bahu.
2. Tolak badan ke belakang. Saat berguling dan mendekati sikap akhir, luruskan kedua kaki.
3. Akhiri dengan sikap jongkok, dan lakukan dengan percaya diri dan keberanian.

MEDIA PEMBELAJARAN

Senam Lantai Guling Belakang (Back Roll)

1. Media Pembelajaran yang digunakan sebagai berikut :
2. Alat pembelajaran yang digunakan sebagai berikut:

No	Alat Pembelajaran	Jenis Alat	Manfaat dan Kegunaan
1.	Matras		<ul style="list-style-type: none"> • Alat penunjang dalam melakukan praktek latihan melempar dan menangkap bola • Bisa menggunakan kasur, jika tidak memiliki matras.

No	Media Pembelajaran	Jenis Media	Manfaat dan Kegunaan
1.	Laptop / PC		<ul style="list-style-type: none"> • Media penunjang untuk pembelajaran daring terutama dalam menyampaikan materi secara daring dengan power point.
2.	Aplikasi WhatsApp		<ul style="list-style-type: none"> • Media penunjang pembelajaran terutama dalam pemberian materi dan penugasan pada situasi yang tidak memungkinkan penggunaan media pembelajaran daring lainnya dapat digunakan.
3.	Aplikasi Youtube		<ul style="list-style-type: none"> • Media penyampaian materi dalam bentuk audio visual yang menarik dan dapat dipahami dengan baik oleh peserta didik.
4	Aplikasi Google <ul style="list-style-type: none"> • Google Meet • Google Formulir • Google Classroom 		<ul style="list-style-type: none"> • Media penunjang untuk berkomunikasi secara virtual/tatap maya, pemberian tugas dan pemberian materi.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Nama :	Mata Pelajaran :
Kelas :	Materi :

Menganalisis Gerakan guling belakang (*Back Roll*)

Langkah-langkah Pembelajaran

- a. Simak video pembelajaran berikut https://www.youtube.com/watch?v=_RhjahLM7BQ
- b. Lakukan analisis tentang gerakan guling belakang (*Back Roll*)! Bagaimana sikap tangan, kaki dan kepala pada saat melakukan guling belakang (*back roll*)? Dimanakah letak
- c. kesulitan *Back Roll*? Jelaskan bagaimana solusinya!
- d. Tuliskan hasil analisis pada kolom!

NO	Pertanyaan	Jelaskan Gerakan Tersebut
1	Posisi awalan guling belakang	
2	Sikap saat melakukan guling belakang	
3	Sikap akhir guling belakang/ <i>follow through</i>	

INSTRUMEN EVALUASI PEMBELAJARAN AKTIVITAS PERMAINAN BOLA BASKET

Nama :	Mata Pelajaran :
Kelas :	Materi :

Penilaian

- a. Sikap : Jurnal/observasi.
- b. Keterampilan : Tes praktik
- c. Pengetahuan : Tes tertulis

a. Format Penilaian Sikap.

No	Waktu	Nama	Catatan perilaku	Butir sikap	Predikat	Tindak lanjut
1	07:00	Contoh A	Memimpin Do'a	Religius	A	
2		Contoh B	Berani Bertanya	Keberanian	A	
3		C	Tidak Memperhatikan	Disiplin	C	Konseling
dst.						

1. Predikat

- | | |
|---|----------------------|
| A | = Sangat Baik (SB) |
| B | = Baik (B) |
| C | = Cukup (C) |
| D | = Kurang (K) |
| E | = Kurang Sekali (KS) |

b. Penilaian Kompetensi Keterampilan

- Instrumen Penilaian :
Lembar observasi aktivitas kombinasi gerak guling belakang.
- Indikator dan Contoh Instrumen.

Nama :	Mata Pelajaran :
Kelas :	Materi :

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
1. Mempraktikkan kombinasi gerak guling belakang.	Tes Praktik	Praktikkan aktivitas kombinasi gerak guling belakang.

NO	ASPEK YANG DINILAI	SKALA PENILAIAN				
		5	4	3	2	1
1	Sikap awalan					
2	Saat melakukan					
3	Sikap akhir/follow through					
	Jumlah skor	15				

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

Sekala Penilaian

Sangat Baik : 5
 Baik : 4
 Cukup : 3
 Kurang : 2
 Kurang Sekali : 1

c. Kompetensi Pengetahuan

Kisi-Kisi Tes Tertulis /Pilihan Ganda

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	4.6 Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai	Senam lantai Guling belakang (<i>Back Roll</i>)	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Mengidentifikasi gerak lokomotor guling belakang ✚ Menjelaskan gerak dasar lokomotor guling belakang <ul style="list-style-type: none"> - <i>Sikap Awalan</i> - <i>Saat melakukan</i> - <i>Sikap akhir/lanjutan</i> ✚ Menganalisis langkah-langkah lokomotor guling belakang 	Pilihan Ganda	5
				Uraian	1

I. Latihan soal pilihan ganda

1. Berikut ini merupakan bentuk-bentuk latihan senam lantai, kecuali ...
 - a. gulingdepan
 - b. kayang
 - c. *sit-up*
 - d. gulinglenting

2. Pada saat melakukan gerakan guling belakang, sikap awal yang harus diperhatikan adalah telapak tangan. Bagaimanakah posisi telapak tangan yang tepat dalam melakukan guling belakang ...
 - a. Menghadap kedepan
 - b. Menghadap kebawah
 - c. Menghadap keatas
 - d. Menghadap kebawah

3. Pada saat melakukan gerakan guling belakang, sikap awal yang harus diperhatikan adalah posisi dagu. Bagaimanakah posisi dagu yang tepat dalam melakukan guling belakang ...
 - a. Tetap lurus
 - b. Dekatkan dengan dada
 - c. Dipegang oleh satau tangan
 - d. Dipegang oleh dua tangan

4. Setelah melakukan tolakan badan ke belakang bagaimana posisi kaki yang baik.....
 - a. Dua kaki Lurus
 - b. Satu kaki Ditekuk
 - c. Satu kaki lurus
 - d. Dua kaki ditekuk

5. Pada saat melakukan Gerakan guling belakang, sikap akhir yang baik kembali keposisi
 - a. Terlentang
 - b. Berdiri
 - c. Telungkup
 - d. Jongkok

Kunci Jawaban:

1. C 2. C 3. B 4. A 5. D

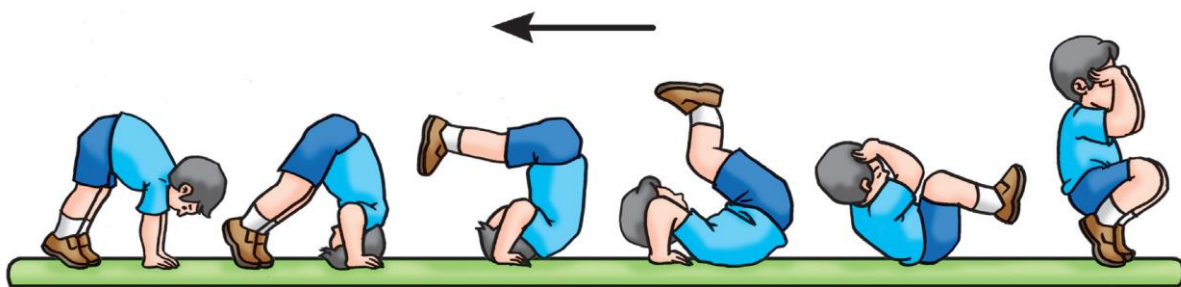
Pedoman Penskoran

No. Soal	Rubrik	Skor
1	Siswa dapat menjawab dengan benar.	1
2	Siswa menjawab salah	0
	Skor Maksimum	5

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

II. Latihan soal uraian

1. Jelaskan langkah-langkah melakukan guling belakang dalam aktivitas senam lantai ?



Pedoman Penskoran Soal Uraian

No. Soal	Rubrik	Skor
1	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan uraian lengkap	5
2	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan uraian kurang lengkap.	4
3	Siswa dapat menyebutkan jawaban singkat dan kurang lengkap	3
4	Siswa dapat menyebutkan jawaban tapi salah sebagian besar.	2
5	Siswa dapat menyebutkan jawaban tapi salah	1
	Skor Maksimum	5

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

Slide Point

Senam Lantai Roll Belakang - Senam lantai roll belakang adalah gaya gerakan senam yang dimana posisi badan berguling ke arah belakang badan melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk.

Senam Lantai Roll Belakang adalah gerakan badan berguling kearah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk.

Guling ke belakang atau guling ke belakang adalah di mana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Berlawanan arah dengan rol depan.

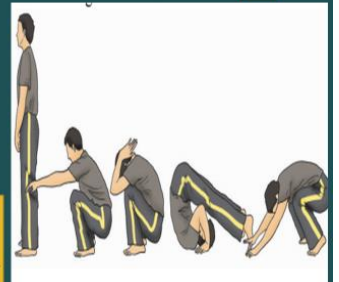
Created by Agung Ismail, S. Pd

BAHAN DISKUSI

SENAM LANTAI

Guling Belakang (Back Roll)

Created by Agung Ismail, S. Pd



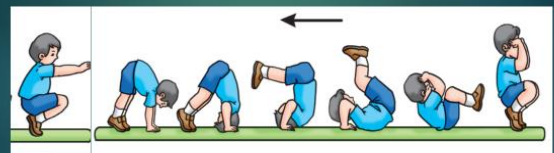
TUJUAN PEMBELAJARAN

- ▶ Peserta Didik Dapat Menganalisis Kombinasi Gerak Senam Lantai Guling Belakang (Back Roll)
- ▶ Peserta didik dapat mempraktikkan hasil kombinasi pada pola gerak guling belakang dengan alas yang empuk.

Created by Agung Ismail, S. Pd

GULING BELAKANG

Gerak Gerak Kombinasi Back Roll



Created by Agung Ismail, S. Pd

KESALAHAN DALAM GULING BELAKANG

1. Sikap tubuh kurang bulat, sehingga keseimbangan tubuh kurang baik saat mengguling ke belakang.
2. Telapak tangan tidak menghadap keatas sehingga saat melakukan guling belakang, tangan tidak membantu mendorong.
3. Posisi kedua kaki saat mengguling tidak lurus, sehingga Gerakan akhir tidak baik.
4. Kepala menoleh ke samping, akibatnya posisi mengguling tidak sempurna (menyamping).
5. Mendarat dengan menggunakan lutut, sehingga keseimbangan tidak terjaga dan oleng

Created by Agung Ismail, S. Pd

GERAK GULING BELAKANG

https://drive.google.com/file/d/1PZ1_QwFauBuaHfnniRJK_MZTS0F148Z/view?usp=sha

https://www.youtube.com/watch?v=g6AeM6D_Q&list=PL1s



Created by Agung Ismail, S. Pd

LANGKAH LANGKAH GULING BELAKANG

POSISI AWAL/STARTING POSITION

Posisi awal, sikap duduk dan pandangan ke depan. Lutut ditebuk rapat, defatkan dagu dengan dada. Lipat kedua tangan dan telapak tangan dibuka ke atas sejajar bahu.

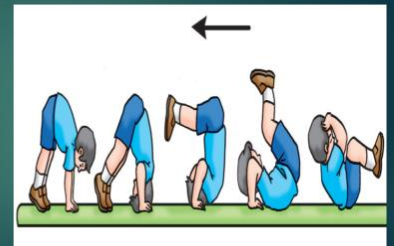


Created by Agung Ismail, S. Pd

LANGKAH LANGKAH GULING BELAKANG

STADIUM SAAT GULING

Tolak badan ke belakang. Saat berguling dan mendekati sikap akhir, luruskan kedua kaki. Kedua kaki menyentuh matras terlebih dahulu.



Created by Agung Ismail, S. Pd

LANGKAH LANGKAH GULING BELAKANG

STADIUM AKHIR/ENDING POSITION

Akhiri dengan sikap jongkok. Kedua tangan lurus kedepan.



Created by Agung Ismail, S. Pd

TERIMA KASIH

Created by Agung Ismail, S. Pd

Mahasiswa PPG Dalam Jabatan Angkatan 2

Tahun 2021

Universitas Pendidikan Indonesia