

# **DOKUMEN RANCANGAN PEMBELAJARAN**

GERAK DOMINAN SENAM LANTAI

KESEIMBANGAN

Diajukan untuk memenuhi tugas LMS 3.b Penyusunan Dokumen Rancangan Pembelajaran



Oleh :  
**Mutia Erianti Pritami, S.Pd.**  
201503717311

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI GURU  
ANGKATAN 2  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2021**

## PERANCANGAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN 180 Prakarsa Nugraha  
Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/ Semeseter : 1 / Genap  
Materi Pokok : Gerak Dominan Keseimbangan dalam aktivitas senam lantai  
Alokasi Waktu : 1x Pertemuan

### A. Kompetensi Inti

1. Menerima dan menjalankan agama yang dianutnya
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, santun, peduli dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga.
3. Memahami pengetahuan factual dengan cara mengamati, (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan factual dalam Bahasa yang jelas dan logis, dalam karya yang estetis, dalam Gerakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi dasar	Indikator pencapaian Kompetensi
KI 1 Menerima dan menjalankan agama yang dianutnya	KI 1.1 Berdoa sebelum memulai pembelajaran
KI 2 Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, santun, peduli dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga.	KI 2.1 Santun dan disiplin dalam kegiatan pembelajaran KI 2.2. Percaya diri dan tanggung jawab dalam kegiatan menyelesaikan tugas pembelajaran.
3.5 Memahami berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	3.5.1 Menjelaskan pengertian gerak dominan aktivitas senam lantai. 3.5.2 Menyebutkan berbagai gerak dominan aktivitas senam lantai 3.5.3 Menjelaskan pengertian berbagai gerak dominan aktivitas senam lantai.
4.5 mempraktikkan berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	4.5.1 Mempraktikkan salah satu dari berbagai gerak dominan aktivitas senam lantai.

### C. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat menunjukkan sikap santun, disiplin, percaya diri, dan tanggung jawab dalam pembelajaran gerak dominan dalam aktivitas senam lantai.
2. Siswa dapat menjelaskan pengertian gerak dominan dalam aktivitas senam lantai
3. Siswa dapat menyebutkan berbagai gerak dominan dalam aktivitas senam lantai
4. Siswa dapat menjelaskan pengertian berbagai gerak dominan dalam aktivitas senam lantai
5. Siswa dapat mempraktikkan salah satu dari berbagai gerak dominan dalam aktivitas senam lantai

### D. Materi Pembelajaran

Gerak dominan Keseimbangan dalam aktivitas senam lantai.

### E. Metode Pembelajaran

Pendekatan Pembelajaran : Saintifik

Metode Pembelajaran : Daring (Dalam jaringan)

### F. Media Alat dan Sumber Pembelajaran

Media Pembelajaran : Zoom Meeting, WAG ( WhatsApp Group ), Power Point, Video Pembelajaran.

Alat Pembelajaran : Alat yang ada dirumah

Sumber Belajar :

### G. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>a. Kelas dibuka dengan salam dan menanyakan kabar siswa</li><li>b. Kelas dilanjutkan dengan berdoa dengan dipimpin oleh salah seorang siswa.</li><li>c. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya cita-cita</li><li>d. Mengecek kehadiran siswa</li><li>e. Kegiatan apersepsi, dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang mengaitkan pengetahuan sebelumnya, dengan materi yang akan dipelajari.</li><li>f. Siswa diajak melakukan pemanasan secara Bersama-sama dirumah</li></ol>	5 Menit

	masing-masing dengan melakukan Gerakan yang dicontohkan pada video <a href="https://youtu.be/xYXq5HRTGIw">https://youtu.be/xYXq5HRTGIw</a>	
Inti	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pada awal pembelajaran, guru mengkondisikan siswa secara klasikal dengan mendeskripsikan tujuan pembelajaran hari ini.</li> <li>b. Siswa membaca bacaan tentang gerak dominan keseimbangan yang ditampilkan melalui tayangan power point.</li> <li>c. Biarkan siswa membaca dengan seksama definisi gerak dominan keseimbangan dan macam-macam gerak keseimbangan di tempat</li> <li>d. Siswa melihat video yang ditampilkan guru tentang gerak keseimbangan.( bila ada)</li> <li>e. Siswa dan guru melakukan tanya jawab mengenai definisi gerak dominan, keseimbangan dan menyebutkan bentuk-bentuk gerak keseimbangan di tempat.</li> <li>f. Guru memberikan kesempatan siswa untuk mempraktikkan gerak dominan keseimbangan.</li> <li>g. Guru menstimulasi siswa untuk melakukan bentuk-bentuk gerak keseimbangan yang lainnya.</li> <li>h. Siswa dibagikan lembar kerja (LKPD) melalui WAG (Whatsapp Group)</li> <li>i. Guru menunjuk beberapa siswa untuk mengemukakan pengalaman belajar untuk hari ini</li> <li>j. Siswa diberi kesempatan bertanya bagi yang masih kurang mengerti terkait materi</li> <li>k. Siswa mendengarkan ulasan Kembali materi yang telah disampaikan guru.</li> </ol>	30 Menit

	<ol style="list-style-type: none"> <li>l. Guru memberikan penghargaan dalam berbagai bentuk untuk siswa yang paling aktif.</li> </ol>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Siswa dan guru melakukan Gerakan pendinginan Bersama-sama</li> <li>b. Sebelum pembelajaran ditutup, guru meminta siswa melakukan refleksi kesimpulan pada kegiatan hari ini. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Apa yang kamu pelajari hari ini?</li> <li>○ Apa yang paling kalian sukai hari ini dari pembelajaran gerak keseimbangan?</li> <li>○ Apa yang belum kalian pahami pada pembelajaran hari ini?</li> </ul> </li> <li>c. Guru memberikan tindak lanjut kepada siswa untuk mempelajari Kembali pelajaran yang sudah disampaikan hari ini.</li> <li>d. Mengingatkan akan pentingnya 5M</li> <li>e. Salam dan doa penutup di pimpin oleh salah satu siswa.</li> </ol>	

#### H. Penilaian

Penilaian Sikap	: Observasi
Penilaian Keterampilan	: Tes Praktik dan Portopolio
Penilaian Pengetahuan	: Tes Lisan / Tulisan
Rubrik Penilaian	: Terlampir

## **BAHAN AJAR**

tema

3

## gerak keseimbangan



kata kunci

berdiri

duduk

jongkok

telentang

ayo berdiri dengan satu kaki  
awas jangan sampai jatuh  
jaga keseimbangan

## pendahuluan

man berlatih gerak keseimbangan  
ada yang di tempat  
ada yang dengan berpindah tempat  
apa saja bentuk latihannya  
ayo kita pelajari bersama

### Apa saja latihannya

1. lakukan latihan sesuai dengan petunjuk guru
2. guru memberikan contoh gerakan
3. pilih sendiri yang ingin  
Mau yang bisa di tempat yang berdiri  
atau tempat yang pindah pindah ke tempat lain
4. lakukan imajinasikan di saat melakukan gerakan
5. bisa menguraikan dan juga diuraikan semua
6. juga juga bisa juga bisa juga
7. lakukan latihan seperti sendiri dan juga guru

## **a** gerak keseimbangan di tempat

gerak keseimbangan di tempat  
banyak macamnya  
bisa sambil berdiri  
bisa sambil duduk  
bisa juga sambil telentang



## 1 gerakan keseimbangan sambil berdiri

### *Berdiri dengan satu kaki*

berdiri tegak  
rentangkan kedua lenganmu  
bekuk lutut kaki kananmu  
jaga keseimbangan



sumber: dokumentasi peneliti  
gambar 3.1 berdiri dengan satu kaki

### *Berdiri sikap kapal terbang*

berdiri tegak  
angkat kaki kanan ke belakang  
rentangkan tanganmu  
bungkukkan badan  
jaga keseimbangan tubuhmu  
tahan selama 30 detik  
kemudian ganti kaki



sumber: dokumentasi peneliti  
gambar 3.2 berdiri sikap kapal terbang



## sehat dan bugar

berlatih gerak keseimbangan  
dapat melatih keterampilan gerak  
kalian juga dapat berlatih konsentrasi



## 2 gerakan keseimbangan sambil duduk

### *duduk membentuk huruf v*

duduklah di lantai  
luruskan kedua kakimu  
luruskan ke depan  
lalu angkat ke atas  
jaga keseimbangan



sumber: dokumentasi peneliti

**gambar 3.3** duduk membentuk huruf v

### 3 gerakan keseimbangan sambil telentang

*tidur telentang kaki berjalan di udara*

tidurlah telentang  
kedua kaki diangkat ke atas  
lakukan gerakan kaki berjalan



sumber dokumentasi peneliti

**gambar 3.4** tidur telentang kaki berjalan di udara

*sikap lili*

tidurlah telentang di lantai  
angkat kedua kakimu  
kaki lurus ke atas  
tahan selama 30 detik



sumber dokumentasi peneliti

**gambar 3.5** sikap lili

## Ayo berlatih

Setangkai jalan

1. guru membimbing siswa memisahkan pergelangan
2. guru membimbing dan mengaitkan ke dua
3. guru memberikan aba-aba
  - a. dipukulkan satu kali dengan tangan dengan satu kaki
  - b. tepuk dua kali, siswa melakukan gerakan dengan cepat beriring
  - c. dipukulkan dua kali dengan mata tertutup setiap 10m
  - d. tepuk dan tepuk dua kali dengan kedua tangan

*berlatih gerak keseimbangan di tempat*



# MEDIA PEMBELAJARAN



01

02

03

## Kompetensi Dasar

Table of contents

5.8 Memahami berbagai jenis gerak dasar lokomotor, manipulatif, dan statis yang memiliki nilai estetika, dan mampu melakukan dengan percaya diri.

5.9 Memahami dan melakukan gerak dasar lokomotor, manipulatif, dan statis yang memiliki nilai estetika, dan mampu melakukan dengan percaya diri.





Senam lantai adalah senam yang dilakukan dilantai dan menggunakan matras atau lantai sebagai alatnya.

*—Senam lantai*

01

02

03

## Senam lantai

Table of contents

Senam lantai tanpa alat

Senam lantai menggunakan alat

)

<

# Gerak Keseimbangan



- 01
- 02
- 03





01

02

03

>

<

## Gerak Keseimbangan di tempat

Gerak keseimbangan di tempat banyak macamnya:

- Bisa sambil berdiri
- Bisa sambil duduk
- Bisa sambil tertentang

Table of contents

01

02

03

>

<




Table of contents

01

02

03

Berdiri dengan Satu Kak

Berdiri sikap kapal terbang

- Berdiri tegak
- Kedua tangan ke belakang
- Kedua tangan di samping
- Kedua kaki menapak
- Kepala ke belakang, tangan ke depan
- Badan ke belakang dan tangan ke depan
- Kedua tangan menggantung





01

02


03

Gerakan Keseimbangan

Gerakan Keseimbangan

- Tidak boleh diayun
- Badan ke belakang dan tangan ke depan
- Lututkan ke depan
- Badan ke belakang dan tangan ke depan
- Badan ke belakang dan tangan ke depan
- Badan ke belakang dan tangan ke depan

Table of contents



0

00

03

# Gerakan Keseimbangan: sambil

1



2



3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

291

292

293

294

295

296

297

298

299

300

301

302

303

304

305

306

307

308

309

310

311

312

313

314

315

316

317

318

319

320

321

322

323

324

325

326

327

328

329

330

331

332

333

334

335

336

337

338

339

340

341

342

343

344

345

346

347

348

349

350

351

352

353

354

355

356

357

358

359

360

361

362

363

364

365

366

367

368

369

370

371

372

373

374

375

376

377

378

379

380

381

382

383

384

385

386

387

388

389

390

391

392

393

394

395

396

397

398

399

400

401

402

403

404

405

406

407

408

409

410

411

412

413

414

415

416

417

418

419

420

421

422

423

424

425

426

427

428

429

430

431

432

433

434

435

436

437

438

439

440

441

442

443

444

445

446

447

448

449

450

451

452

453

454

455

456

457

458

459

460

461

462

463

464

465

466

467

468

469

470

471

472

473

474

475

476

477

478

479

480

481

482

483

484

485

486

487

488

489

490

491

492

493

494

495

496

497

498

499

500

501

502

503

504

505

506

507

508

509

510

511

512

513

514

515

516

517

518

519

520

521

522

523

524

525

526

527

528

529

530

531

532

533

534

535

536

537

538

539

540

541

542

543

544

545

546

547

548

549

550

551

552

553

554

555

556

557

558

559

560

561

562

563

564

565

566

567

568

569

570

571

572

573

574

575

576

577

578

579

580

581

582

583

584

585

586

587

588

589

590

591

592

593

594

595

596

597

598

599

600

601

602

603

604

605

606

607

608

609

610

611

612

613

614

615

616

617

618

619

620

621

622

623

624

625

626

627

628

629

630

631

632

633

634

635

636

637

638

639

640

641

642

643

644

645

646

647

648

649

650

651

652

653

654

655

656

657

658

659

660

661

662

663

664

665

666

667

668

669

670

671

672

673

674

675

676

677

678

679

680

681

682

683

684

685

686

687

688

689

690

691

692

693

694

695

696

697

698

699

700

701

702

703

704

705

706

707

708

709

710

711

712

713

714

715

716

717

718

719

720

721

722

723

724

725

726

727

728

729

730

731

732

733

734

735

736

737

738

739

740

741

742

743

744

745

746

747

748

749

750

751

752

753

754

755

756

757

758

759

760

761

762

763

764

765

766

767

768

769

770

771

772

773

774

775

776

777

778

779

780

781

782

783

784

785

786

787

788

789

790

791

792

793

794

795

796

797

798

799

800

801

802

803

804

805

806

807

808

809

810

811

812

813

814

815

816

817

818

819

820

821

822

823

824

825

826

827

828

829

830

831

832

833

834

835

836

837

838

839

840

841

842

843

844

845

846

847

848

849

850

851

852

853

854

855

856

857

858

859

860

861

862

863

864

865

866

867

868

869

870

871

872

873

874

875

876

877

878

879

880

881

882

883

884

885

886

887

888

889

890

891

892

893

894

895

896

897

898

899

900

901

902

903

904

905

906

907

908

909

910

911

912

913

914

915

916

917

918

919

920

921

922

923

924

925

926

927

928

929

930

931

932

933

934

935

936

937

938

939

940

941

942

943

944

945

946

947

948

949

950

951

952

953

954

955

956

957

958

959

960

961

962

963

964

965

966

967

968

969

970

971

972

973

974

975

976

977

978

979

980

981

982

983

984

985

986

987

988

989

990

991

992

993

994

995

996

997

998

999

1000

1001

1002

1003

1004

1005

1006

1007

1008

1009

1010

1011

1012

1013

1014

1015

1016

1017

1018

1019

1020

1021

1022

1023

1024

1025

1026

1027

1028

1029

1030

1031

1032

1033

1034

1035

1036

1037

1038

1039

1040

1041

1042

1043

1044

1045

1046

1047

1048

1049

1050

1051

1052

1053

1054

1055

1056

1057

1058

1059

1060

1061

1062

1063

1064

1065

1066

1067

1068

1069

1070

1071

1072

1073

1074

1075

1076

1077

1078

1079

1080

1081

1082

1083

1084

1085

1086

1087

1088

1089

1090

1091

1092

1093

1094

1095

1096

1097

1098

1099

1100

1101

1102

1103

1104

1105

1106

1107

1108

1109

1110

1111

1112

1113

1114

1115

1116

1117

1118

1119

1120

1121

1122

1123

1124

1125

1126

1127

1128

1129

1130

1131

1132

1133

1134

1135

1136

1137

1138

1139

1140

1141

1142

1143

1144

1145

1146

1147

1148

1149

1150

1151

1152

1153

1154

1155

1156

1157

1158

1159

1160

1161

1162

1163

1164

1165

1166

1167

1168

1169

1170

1171

1172

1173

1174

1175

1176

1177

1178

1179

1180

1181

1182

1183

1184

1185

1186

1187

1188

1189

1190

1191

1192

1193

1194

1195

1196

1197

1198

1199

1200

1201

1202

1203

1204

1205

1206

1207

1208

1209

1210

1211

1212

1213

1214

1215

1216

1217

1218

1219

1220

1221

1222

1223

1224

1225

1226

1227

1228

1229

1230

1231

1232

1233

1234

1235

1236

1237

1238

1239

1240

1241

1242

1243

1244

1245

1246

1247

1248

1249

1250

1251

1252

1253

1254

1255

1256

1257

1258

1259

1260

1261

1262

1263

1264

1265

1266

1267

1268

1269

1270

1271

1272

1273

1274

1275

1276

1277

1278

1279

1280

1281

1282

1283

1284

1285

1286

1287

1288

1289

1290

1291

1292

1293

1294

1295

1296

1297

1298

1299

1300

1301

1302

1303

1304

1305

1306

1307

1308

1309

1310

1311

1312

1313

1314

1315

1316

1317

1318

1319

1320

1321

1322

1323

1324

1325

1326

1327

1328

1329

1330

1331

1332

1333





Nama : .....  
Kelas : .....

Mata Pelajaran : .....  
Materi : .....

**1. Menganalisis Gerak Dominan dalam aktivitas senam lantai.**

➤ Langkah-langkah Pembelajaran

- a. Simaklah Power Point pembelajaran yang telah di tampilkan oleh guru, tentang gerak keseimbangan diam di tempat.
- b. Lakukan analisis tentang Gerak keseimbangan dalam Power Point yang ditampilkan!
- c. Tuliskan hasil analisis kalian pada kolom di bawah ini!

Gerakan keseimbangan	Analisis Gerak
<p>a. gerakan keseimbangan sambil berdiri dengan satu kaki</p> 	
<p>b. Gerakan keseimbangan sambil berdiri sikap kapal terbang</p> 	

c. Duduk membentuk huruf V



d. Tidur telentang kaki berjalan di udara



e. Sikap Lilin



## 2. Latihan Soal

1. Sikap lilin dilakukan dengan ...

- a. Jongkok
- b. Berdiri
- c. Telentang

2. Berdiri dengan satu kaki termasuk gerak ...

- a. Kekuatan
- b. Keseimbangan
- c. Ketangkasan

3.  Gambar berikut ini menunjukkan latihan keseimbangan sambil ...

- a. Jalan
- b. Berdiri
- c. Duduk

4.  Gambar berikut ini latihan keseimbangan ...

- a. Di tempat
- b. berpindah tempat
- c. Melompat

5. Bagaimana posisi kaki waktu melakukan sikap lilin ...

- a. Lurus ke atas
- b. Dibuka selebar bahu
- c. Diangkat ke atas.

### 3. Mempraktikkan Gerak dasar Lokomotor

- Langkah- langkah Pembelajaran
  - a. Praktikkan Tugas Gerak di tempat yang aman
  - b. Jangan Lupa Mematuhi Protokol 5 M
  - c. Persiapkanlah peralatan yang dibutuhkan
  - d. Lakukanlah pemanasan terlebih dahulu, bisa dengan membantu orangtua menyapudi halaman rumahmu, kemudian lakukan peregangan sederhana.
  - e. Persiapkan kamera melalui Handphone untuk merekam gerakan yang dilakukan,dan dikumpulkan melalui whatsapp ke gurumu.
- Lakukanlah aktifitas dibawah dengan sikap disiplin, percaya diri dan bertanggungjawab
  - 1. **Praktikkan salah satu gerak dominan dalam senam lantai**
  - 2. **Praktikkan gerak keseimbangan sambil berdiri**
  - 3. **Praktikkan gerak keseimbangan sambil duduk**
  - 4. **Praktikkan gerak keseimbangan sambil telentang.**

Berilah tanda (  ) apabila sudah dilakukan







**EVALUASI PEMBELAJARAN  
AKTIVITAS GERAK DOMINAN SENAM LANTAI**

**Instrumen Penilaian**

- a. Sikap : Jurnal / Observasi
- b. Keterampilan : Tes Praktik
- c. Pengetahuan : Tes Tertulis

**a. Format Penilaian Sikap**

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang di nilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		SP	JJ	DP	TJ			
1.	.....							
2.	.....							

Keterangan :

Aspek perilaku dinilai dengan kriteria :

SP : Spiritual	100	: Sangat Baik
JJ : Jujur	75	: Baik
DP : Disiplin	50	: Cukup
TJ : Tanggung Jawab	25	: Kurang

- Skor maksimal : Jumlah sikap yang dinilai dikaitkan dengan jumlah kriteria  
 $100 \times 5 = 500$
- Skor sikap. : Jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai  
 $500 : 5 = 100$
- Kode Nilai / Predikat :

75,01 – 100	= Sangat Baik (SB)
50,01 – 75,00	= Baik (B)
25,01 – 50,00	= Cukup ( C )
0,00 – 25,00	= Kurang (K)

**b. Penilaian Kompetensi keterampilan**

- Teknik penilaian
- Instrument Penilaian :  
Lembar observasi aktivitas gerak dasar non – lokomotor
- Indikator dan contoh instrument

Kompetensi dasar	Teknik Penilaian	Indikator Soal
4.2 Mempraktikkan berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam	Obsevasi	Praktikkan gerak dominan senam lantai gerak keseimbangan di tempat

lantai		
--------	--	--

❖ **Instrumen Penilaian keterampilan**

Penilaian gerak keseimbangan

1. ....
2. ....

**Kriteria Penilaian**

1. Gerak dasar keseimbangan posisi berdiri

- Berdiri tegak
- Merentangkan kedua tangan
- Menekuk lutut
- Menjaga keseimbangan

**Penskoran** : 4 jika memenuhi 4 kriteria, 3 jika memenuhi 3 kriteria, 2 jika memenuhi 2 kriteria, dan 1 jika memenuhi 1 kriteria.

2. Gerak dasar keseimbangan berdiri sikap kapal terbang

- Berdiri tegak
- Angkat salah satu kaki ke belakang
- Badan membungkuk
- Menjaga keseimbangan dalam 30 detik

**Penskoran** : 4 jika memenuhi 4 kriteria, 3 jika memenuhi 3 kriteria, 2 jika memenuhi 2 kriteria, dan 1 jika memenuhi 1 kriteria.

3. Gerak dasar keseimbangan sambil duduk

- Duduk meluruskan kedua kaki ke depan
- Mengangkat kaki keatas
- Menjaga keseimbangan

**Penskoran** : 3 jika memenuhi 3 kriteria, 2 jika memenuhi 2 kriteria dan 1 jika memenuhi 1 kriteria

4. Gerak keseimbangan sambil telentang sikap lilin.

- Tidur telentang di lantai
- Mengangkat kedua kaki lurus ke atas
- Menahan selama 30 detik.



**Penskoran** : 3 jika memenuhi 3 kriteria, 2 jika memenuhi 2 kriteria, dan 1 jika memenuhi 1 kriteria.

$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor maksimum}} \times 100$
---

### c. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

no	Kompetensi dasar	Materi	Indikator soal	Bentuk soal	Jumlah Soal
1.	3.5 Memahami berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai	Gerak Dominan Senam lantai Gerak keseimbangan	Menjelaskan	Pilihan Ganda	5

#### 1. Latihan Soal

1. Sikap lilin dilakukan dengan ...
  - a. Jongkok
  - b. Berdiri
  - c. **Telentang**
2. Berdiri dengan satu kaki termasuk gerak ...
  - a. Kekuatan
  - b. **Keseimbangan**
  - c. Ketangkasan
3.  Gambar berikut ini menunjukkan latihan keseimbangan sambil ...
  - a. Jalan
  - b. **Berdiri**
  - c. Duduk
4.  Gambar berikut ini latihan keseimbangan ...
  - a. **Di tempat**
  - b. Berpindah tempat
  - c. Melompat
5. Bagaimana posisi kaki waktu melakukan sikap lilin ...
  - a. **Lurus ke atas**
  - b. Dibuka selebar bahu
  - c. Diangkat ke atas.

### Pedoman Penskoran

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

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor maksimum}} \times 100$$

### Kisi-kisi tes Tertulis / Uraian / Essay

No	Kompetensi dasar	materi	Indicator soal	Bentuk soal	Jumlah soal
1.	3.5 Memahami berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	Bentuk-bentuk gerak dominan senam lantai keseimbangan	Menganalisa, menjelaskan tahapan-tahapan gerak dominan senam lantai keseimbangan	uraian	5

### Pedoman Penilaian Soal Uraian

No Soal	Rubrik	Skor
1	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban dengan uraian lengkap	5
2	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban dengan uraian lengkap tapi tidak berurutan	4
3	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban kurang lengkap	3
4	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban singkat dan kurang lengkap	2
5	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban tetapi salah	1
	Skor Maksimum	5