

## SATUAN ACARA PELATIHAN

Oleh : Aminarni, S.Pd, M.Pd.

Nama Pelatihan	:	Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dominan Pada Senam Lantai
Nama Mata Diklat	:	Pembelajaran PJOK berbasis IT ( Vidio / QR Code )
Tujuan Pelatihan	:	Setelah mengikuti pelatihan aktivitas pengembangan pola gerak dominan senam lantai, di harapkan guru PJOK dapat memanfaatkan video / OR Code sebagai media peraga pengajaran senam lantai dengan benar.
Indikator Pelatihan	:	Peserta KKG PJOK mampu mengajarkan aktivitas pengembangan pola gerak dominan pada senam lantai, ( awalan, ayunan, putaran, dan melayang di udara, serta pendaratan ) dengan benar.
Alokasi Waktu	:	10 menit

### A. Pendahuluan (2 Menit)

1. Membuka pelatihan dengan salam, berdoa dan menanyakan kabar peserta.
2. Mengecek kesiapan peserta secara fisik dan psikis sebelum mengikuti kegiatan.
3. Memberikan motivasi dengan yel-yel
4. Mengemukakan tujuan dan manfaat kegiatan.

### B. Kegiatan Inti (6 Menit)

1. Membagikan buku ajar sebagai referensi pembelajaran senam lantai berbasis IT.
2. Mengulas secara singkat tentang pembelajaran pola gerak dominan pada senam lantai, ( awalan, ayunan, putaran, dan melayang di udara, serta pendaratan.
3. Memandu peserta kegiatan untuk melakukan install aplikasi QR Code di HP.
4. Peserta kegiatan mempraktikkan pemanfaatan QR Code sebagai alat peraga pembelajaran gerak dominan senam lantai.
5. Pemandu membimbing peserta yang mengalami kesulitan.

### C. Penutup (2 Menit)

1. Bersama-sama peserta melakukan refleksi dari kegiatan yang sudah di pelajari.
2. Memberikan informasi kepada peserta untuk menggunakan media pembelajaran yang sudah di pelajari.
3. Mengakiri kegiatan dengan berdoa dan salam

### Sumber/Media Pelatihan

1. Bupel PJOK Erlangga kelas 4 ( K.13 )
2. HP

Demak, 30 Desember 2021

Mengetahui  
Kepala Sekolah



SUKIMAN, S.Pd  
NIP. 19660805 198806 1 001

Pengajar Praktik

A handwritten signature in black ink, appearing to be "AMINARNI".

AMINARNI, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19680715 200003 2 003

## Lampiran

Senam lantai merupakan salah satu materi yang harus di ajarkan pada pembelajaran PJOK di Sekolah Dasar, Mulai dari kelas 1 sampai dengan kelas 6. Materi ini termasuk materi yang cukup berat bagi sebagian besar guru PJOK di dalam memberikan contoh gerakan pembelajaran terhadap siswa-siswinya. Ada beberapa masalah yang menyebabkan sebagian guru mengalami kendala dalam memberikan contoh gerakan tentang beberapa elemen gerak yang ada di dalam materi senam. Penyebab itu antara lain:

1. Karena terkendala dengan tidak adanya fasilitas senam lantai.
2. Karena terkendala faktor usia
3. Karena terkendala masalah keterampilan gerakan senam dll.

Karena beberapa penyebab yang di alami oleh sebagian besar guru PJOK tersebut maka kami berupaya untuk memberikan pembelajaran senam dengan memanfaatkan QR Code / video gerakan senam sebagai sarana peraga gerakan senam lantai. Sehingga materi senam lantai bisa tersampaikan ke siswa dengan baik dan tanpa ada yang cedera.

### Cara penggunaan Video yang ada di QR Code sebagai media peraga senam lantai

1. Buka Play Store / App Store
2. Ketik ErlBook Reader
3. Install ErlBook Reader
4. Buka QR Code ErlBook Reader
5. Arahkan ke QR Code yang ada di buku
6. Tunjukkan gerakan senam yang ada di dalam QR Code ke siswa.

## Materi pembelajaran senam lantai.

Aktivitas pengembangan pola gerak dominan pada senam lantai, ( awalan, ayunan, putaran, dan melayang di udara, serta pendaratan ).

Untuk pembelajaran ini bapak/ ibu bisa menggunakan alat papan pantul, meja lompat dan matras. Dalam pemberian materi ke siswa juga perlu di lakukan secara bertahap dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Missalnya:

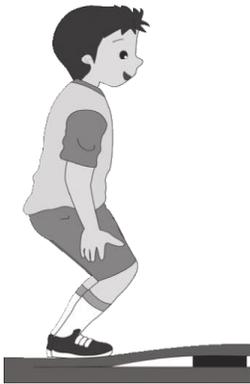
Rangkaian 1: awalan, ayunan, putaran, melayang di udara dan pendaratan.

Rangkaian 2: pada rangkaian 2 gerakannya sama dengan rangkaian 1 tetapi di lakukan dengan menggunakan meja lompat.

Pelaksanaan:

Rangkaian 1

1. Gerakan awalan  
siswa berdiri tegak di atas papan pantul.
2. gerakan ayunan



ayun kedua tangan ke depan dan ke belakang, di ikuti dengan gerakan kaki lentur naik turun ( ngeper ) untuk mengambil persiapan dan keseimbangan untuk melakukan gerakan tolakan.

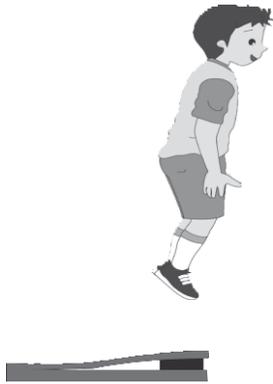
gambar: melompat dari jum boad

Sumber: buku PJOK kelas 5, Erlangga

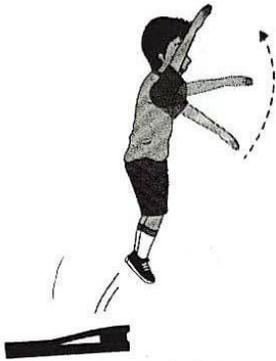
### 3. Gerakan tolakan

Cara melakukan gerakan melayang adalah sebagai berikut:

- a. Tolakkan kedua kaki di atas papan pantul.
- b. Ayunkan kedua lengan dari samping ke depan atas bersamaan dengan tolakan kaki dan saat badan melayang ke depan atas pula.
- c. Pertahankan arah pandangan ke depan sampai kaki mendarat agar kalian tidak jatuh.
- d. Lakukan di atas matras berulang-ulang sampai kaki mendarat dengan benar dan badan selalu seimbang.



4. Gerakan putaran dan melayang  
Usahakan badan tetap seimbang saat melayang di udara



#### 5. Gerakan Mendarat

Cara melakukan gerakan mendarat adalah sebagai berikut:

- Mendarat dengan dua kaki bersamaan
- Tekuk lutut, pandangan ke depan, dan kedua lengan lurus ke depan.
- Langkahkan satu kaki ke depan atau ke belakang bila badan kurang seimbang akan jatuh.
- Apabila tubuh sudah seimbang, tariklah kembali kaki yang melangkah tadi ke kaki yang pertama kali menyentuh matras.

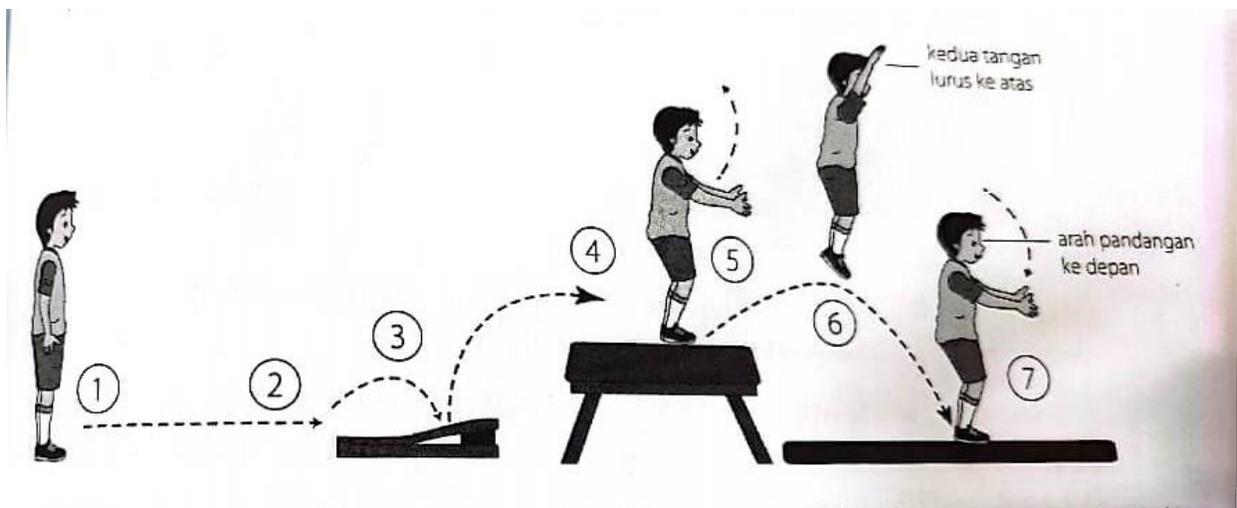


## Rangkaian 2

Setelah siswa berhasil melakukan rangkaian 1 dengan benar, arahkan siswa melakukan gerakan yang sama dengan rangkaian 1 tetapi dengan menggunakan meja lompat,

### Tahap 1

Amati gambar berikut!



Gambar: melompat dari meja lompat

Sumber: buku PJOK kelas 5, Erlangga

Cara berlatih menggunakan meja lompat adalah sebagai berikut.

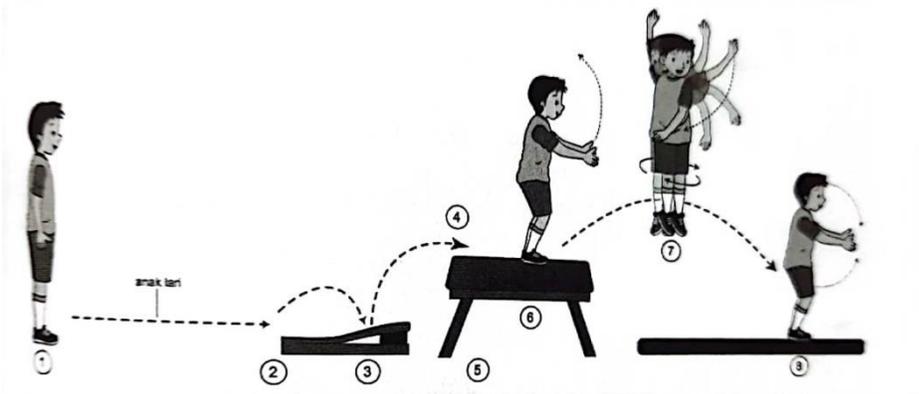
- lakukan gerakan awalan, berdiri dengan jarak sekitar 10 meter dari papan lompat.
- berlari ke papan lompat / jum boad dan injak ujung jum boad dengan keras.
- Peganglah meja lompat dengan kedua tangan dan berdiri di atas meja lompat.
- Tolakkan kedua kaki / melompat sehingga tubuh memantul ke atas dan

melayang di udara.

- e. Mendaratlah dengan menekuk sedikit kedua kaki / ngeper
- f. Lakukan berulang-ulang sehingga lentingan tubuh menjadi ringan.

## Tahap 2

Amati gambar berikut!



Gambar: melompat dari meja lompat

Sumber: buku PJOK kelas 5, Erlangga

Cara melakukan gerakan tahap 2, sama dengan tahap 1 tetapi pada tahap 2 gerakan melompat di tambah dengan putar badan sebelum mendarat.

## RUBLIK PENILAIAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan praktek/unjuk kerja sesuai dengan rubrik penilaian sebagai berikut

### 1. Penilaian

- a. Penilaian pengetahuan di ambilkan dari buku siswa penjasorkes kelas 5 penerbit Erlangga pelajaran 6.
- b. Penilaian keterampilan praktik

No	Jenis keterampilan	Baik sekali 4	Baik 3	Cukup 2	Perlu Bimbingan 1
1	pola gerak dominan pada senam lantai, ( awalan, ayunan, putaran, dan melayang di udara, serta pendaratan.	Siswa mampu melakukan pola gerak dominan pada senam lantai, ( awalan, ayunan, putaran, dan melayang di udara, serta pendaratan ) dengan benar, tanpa bantuan dari guru.	Siswa mampu melakukan pola gerak dominan pada senam lantai, ( awalan, ayunan, putaran, dan melayang di udara, serta pendaratan ) dengan benar, dengan bantuan dari guru.	Siswa mampu melakukan sebagian pola gerak dominan pada senam lantai, ( awalan, ayunan, putaran, dan melayang di udara, serta pendaratan ) dengan bantuan dari guru.	Siswa belum mampu melakukan gerakan dominan senam lantai meskipun sudah di beri arahan dan mendapat bantuan dari guru berulang kali

Catatan: materi penilaian bisa diambilkan gerakan yang lain yang ada pada mater

## 2. Catatan Anekdote untuk mencatat sikap (peduli)

- a. Guru dapat menggunakan kata-kata berikut untuk menyatakan kualitas sikap dan keterampilan.
  - Belum terlihat
  - Mulai terlihat
  - Mulai berkembang
  - Sudah terlihat/membudaya
- b. Setiap pertemuan guru dapat menilai minimal 6 siswa atau disesuaikan dengan jumlah siswa di kelas.

Contoh alternatif penilaian sikap

Nama : .....

Kelas/Semester : .....

Pelaksanaan Pengamatan : .....

No	Sikap	Belum Terlihat	Mulai Terlihat	Mulai Berkembang	Membudaya	Keterangan
1	Sportif					
2	Percaya diri					

3	Kerjasa ma dengan teman					

Centang (√) sesuai kriteria