

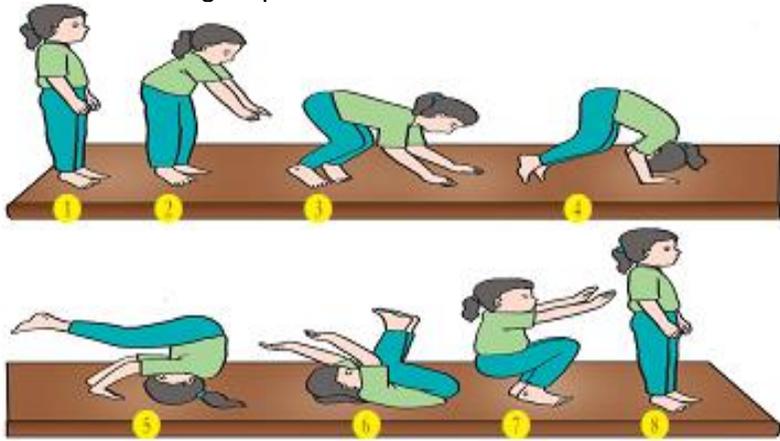
## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PJOK

Satuan Pendidikan : SD Negeri 2 Wonosari, Trucuk  
 Kelas / Semester : 6/2  
 Tema : Gerak Dominan dalam Senam Lantai  
 Subtema : Gerak Guling ke Depan dalam Senam Lantai  
 Pertemuan : 1  
 Alokasi waktu : 1 kali pertemuan

### A. TUJUAN

1. Dengan tanya jawab dan membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke depan.
2. Melalui pengamatan, peserta didik dapat menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke depan.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar.</li> <li>2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa.</li> <li>3. Guru memeriksa kebersihan kelas, kehadiran, kerapian berpakaian, posisi tempat duduk disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran.</li> <li>4. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru terkait kompetensi yang harus dikuasai pada pembelajaran ini.</li> <li>5. Peserta didik diajak tanya jawab tentang gerakan dominan dalam senam lantai. Contoh pertanyaannya:               <ol style="list-style-type: none"> <li>(1) Bagaimana gerakan berguling ke depan?</li> <li>(2) Apa yang harus disiapkan ketika akan melakukan gerakan berguling? (<b><i>Creativity and Innovation</i></b>)</li> </ol> </li> <li>6. Peserta didik membaca teks tentang berguling ke depan (eksplorasi pengetahuan). Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 119.</li> <li>7. Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang mengarah pada gerak dominan senam lantai. Kegiatan ini dilakukan setelah peserta didik membahas berguling ke depan.</li> </ol>	2 menit
<b>Kegiatan Inti</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Guru menunjukkan gambar seorang anak yang sedang melakukan Guling Depan           <div style="text-align: center;">  </div> </li> <li>2) Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai langkah-langkah melakukan rangkaian gerak dominan,</li> </ol>	6 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Kegiatan Penutup</b>	<p>tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke depan.</p> <p>3) Peserta didik mengamati guru dalam memperagakan rangkaian gerak dominan, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke depan. Peserta didik memperagakan guling ke depan.</p> <p>4) Guru memberi tugas rumah kepada peserta didik untuk mengerjakan soal yang diberikan guru.</p> <p>1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan, dan mengingatkan siswa untuk mengganti pakaian olahraga.</p> <p>2. Siswa diminta melakukan refleksi kegiatan yang sudah mereka lakukan sepanjang hari ini.</p> <p>3. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa.</p>	2 menit

### C. PENILAIAN

1. Penilaian sikap sosial melalui lembar observasi
2. Penilaian pengetahuan melalui tes tertulis
3. Penilaian keterampilan melalui praktek guling depan

Mengetahui,  
Kepala SD Negeri 2 Wonosari, Trucuk

**Dwi Estoening Poerbantoro, S.Pd**  
NIP. 19650920 198508 1 001

## LAMPIRAN 1

### Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Jujur		Disiplin		Tanggung jawab		Santun		Peduli		Percaya Diri	
		BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	PB
1													
2													
3													
4													
5													
6													

Ket :

BS : Baik Sekali

PB : Perlu Bimbingan

## **Lampiran 2**

### **Penilaian Pengetahuan**

Gerakan guling ke depan juga dapat dilakukan dengan awalan jongkok. Bagaimana caranya? Carilah informasi langkah-langkahnya melalui buku referensi atau internet. Catat informasi yang ditemukan dan gunakan sebagai sumber belajar.

### Lampiran 3

#### Penilaian Keterampilan

Praktek Guling depan

No	Nama Peserta Didik	Penilaian Gerak Guling Depan			Skor
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	

Kriteria penilaian:

1) Sikap awal

- a. Berdiri tegak.
- b. Pandangan mengarah ke depan.
- c. Kedua tangan di samping badan.

Penskoran

- Skor 3 jika melakukan 3 kriteria.
- Skor 2 jika melakukan 2 kriteria.
- Skor 1 jika melakukan 1 kriteria.

2) Pelaksanaan:

- (1) Kedua tangan bertumpu ke matras.
- (2) Kaki di tekuk sambil mendorong badan ke depan.
- (3) Berputar dengan cara berguling ke depan di atas matras.
- (4) Mendarat dengan kedua kaki menjadi tumpuan.

Penskoran

- Skor 4 jika melakukan 4 kriteria
- Skor 3 jika melakukan 3 kriteria
- Skor 2 jika melakukan 2 kriteria
- Skor 1 jika melakukan 1 kriteria

3) Sikap akhir

- (1) Berjongkok dengan kedua kaki.
- (2) Kedua tangan diluruskan ke depan.
- (3) Kemudian, berdiri dengan posisi tegak.

Penskoran:

Skor 3 jika melakukan 3 kriteria.

Skor 2 jika melakukan 2 kriteria.

Skor 1 jika melakukan 1 kriteria.

## **Lampiran 4**

### **Materi Guling Depan**

Guling depan merupakan gerakan badan berguling ke depan melalui bagian belakang (tengkuk), pinggul, pinggang, dan panggul bagian belakang. Gerakan ini membutuhkan kelenturan otot, kekuatan otot, daya tahan tubuh, keseimbangan, dan kecepatan.

Langkah – langkah guling depan :

1. Posisi berdiri dan kedua lengan diluruskan ke atas di samping telinga. Pandangan ke arah depan.
2. Kedua lengan dan kepala diturunkan, badan dibungkukkan dan pandangan mengikuti telapak tangan. Kedua lutut dan siku dalam keadaan lurus.
3. Kedua telapak tangan bertumpu pada matras. Posisikan kepala di antara dua tangan hingga dagu berimpitan dada.
4. Lutut kaki dan siku ditekuk secara bersama hingga tumpuan berpindah di tengkuk yang ditempel pada matras.
5. Gulingkan tubuh ke depan, posisi dagu menempel di dada. Kedua kaki menolak badan ke depan. Posisi punggung melengkung.
6. Saat punggung menyentuh matras, kedua tangan merangkul lutut sambil berputar ke depan hingga pinggul menyentuh matras.
7. Mendarat dengan bertumpu pada kedua kaki sambil meluruskan kedua tangan ke depan.
8. Berdiri ke awal, kedua tangan diangkat. Kedua lutut dan siku dalam posisi lurus.



**Guling depan** merupakan gerakan badan berguling ke depan melalui bagian belakang (tengkuk), pinggul, pinggang, dan panggul bagian belakang. Gerakan ini membutuhkan kelenturan otot, kekuatan otot, daya tahan tubuh, keseimbangan, dan kecepatan.

## **Langkah – langkah guling depan :**

1. Posisi berdiri dan kedua lengan diluruskan ke atas di samping telinga. Pandangan ke arah depan.
2. Kedua lengan dan kepala diturunkan, badan dibungkukkan dan pandangan mengikuti telapak tangan. Kedua lutut dan siku dalam keadaan lurus.

3. Kedua telapak tangan bertumpu pada matras. Posisikan kepala di antara dua tangan hingga dagu berimpitan dada.
4. Lutut kaki dan siku ditekek secara bersama hingga tumpuan berpindah di tengkuk yang ditempel pada matras.
5. Gulingkan tubuh ke depan, posisi dagu menempel di dada. Kedua kaki menolak badan ke depan. Posisi punggung melengkung.

6. Saat punggung menyentuh matras, kedua tangan merangkul lutut sambil berputar ke depan hingga pinggul menyentuh matras.
7. Mendarat dengan bertumpu pada kedua kaki sambil meluruskan kedua tangan ke depan.
8. Berdiri ke awal, kedua tangan diangkat. Kedua lutut dan siku dalam posisi lurus.