



# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN DARING

Sekolah	: SD Negeri 12 Muara Padang
Kelas/Semester	: II / 1 (Satu)
Mata Pelajaran	: PJOK
Materi Pokok	: Senam lantai
Sub Materi	: Gerak Keseimbangan Kapal Terbang
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

## TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah mengamati gambar atau vidio peserta didik dapat menganalisis gerak keseimbangan kapal terbang
2. Setelah mengikuti pembelajaran peserta didik dapat mempraktekkan gerak keseimbangan kapal terbang dengan baik dan benar

## KEGIATAN PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DESKRIPSI KEGIATAN
----------	--------------------

**PENDAHULUAN**

1. Guru menyapa peserta didik, memandu peserta didik untuk berdoa (*religius dan Integritas*), Guru juga mengecek kehadiran peserta didik (*disiplin*)
2. Guru merefleksikan materi pembelajaran sebelumnya (*Apersepsi*)
3. Guru memotivasi peserta didik untuk bersemangat dalam mempelajari materi gerak dasar keseimbangan kapal terbang (*Motivasi*)
4. Guru Menyampaikan tujuan pembelajaran (*Communication*)
5. Guru menjelaskan mekanisme pelaksanaan proses sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran

**INTI**

**Kegiatan literasi (*Stimulation*)**

1. Guru memberi masalah berupa gambar atau vidio kepada peserta didik tentang gerak keseimbangan kapal terbang (*literasi*)
2. Guru memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengungkapkan berbagai masalah yang ditemukan pada pengamatan vidio atau gambar, Guru membagi siswa menjadi tiga kelompok (*Collaboration*)

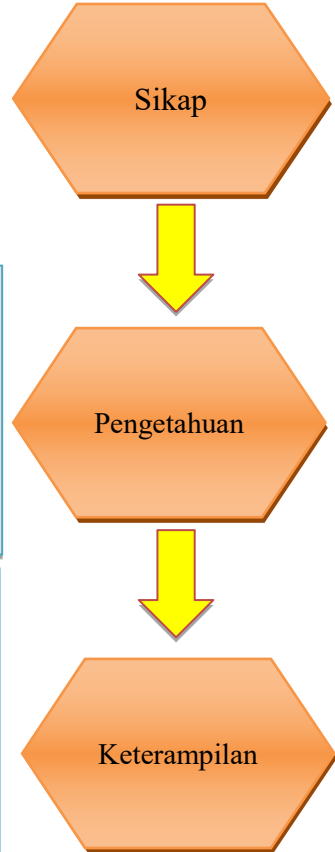
**Critical thinking (*Problem Statement*)**

3. Guru mengarahkan peserta didik menuju lapangan, dan melakukan pemanasan (*warming up*)
4. Guru memberi tugas kelompok melalui LKPD dan bahan ajar kepada peserta didik untuk menyelesaikan masalah yang di berikan dengan melalui diskusi kelompok dengan membaca buku dan referensi bahan ajar untuk mengumpulkan informasi yang sesuai dalam pemecahan masalah.
5. Guru mengarahkan peserta didik untuk mendemonstrasikan gerak keseimbangan kapal terbang masing-masing kelompok dan yang lain melakukan pengamatan gerakan sudah benar atau belum dan kesalahan yang dilakukan
6. Masing-masing kelompok dipersilahkan untuk menjelaskan dan mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya, guru memberikan penguatan terkait langkah-langkah gerak keseimbangan kapal terbang, guru memberikan tugas atau penilaian terhadap peserta didik
7. Guru mengarahkan peserta didik untuk melakukan pendinginan (*colling down*)

**PENUTUP**

1. Guru bersama peserta didik merefleksikan atas pembelajaran yang telah berlangsung  
Apa saja yang telah dipahami dan apa yang belum dipahami siswa.
2. Guru menyampaikan sekilas materi yang akan di berikan kepada peserta didik pada pertemuan berikutnya
3. Guru dan peserta didik menyimpulkan pembelajaran tentang gerak keseimbangan kapal terbang.
4. Guru mengecek kehadiran siswa, memimpin doa dan mengucapkan rasa syukur kepada Tuhan YME

## PENILAIAN



**SUMBER/MEDIA**

1. Buku Tematik terpadu kurikulum 2013
2. Youtube, <https://www.youtube.com/watch?v=xpiz1ejuYa&t=13s>
3. Leptop

Mengetahui  
Kepala Sekolah

MUKARDI, S.Pd  
NIP. 19680225 199104 1001

Muara Padang, 02 Oktober 2021  
Guru Mata Pelajaran PJOK

SUTINAH, S.Pd  
NIP. 198410282019022005

## A. SENAM LANTAI

Senam lantai adalah salah satu jenis olahraga yang dilakukan dengan gerakan di lantai dan menggunakan matras sebagai alasnya. Senam berasal dari kata “gymnastic” yang dilakukan di ruang khusus dengan memadukan performa gerak, kekuatan, kecepatan, dan gerak yang serasi. Matras dalam senam lantai berfungsi sebagai alat bantu utama dalam mengurangi resiko terjadinya cedera. Hal ini karena gerakan senam lantai banyak bersentuhan dengan lantai, seperti berguling, melompat hingga meloncat.

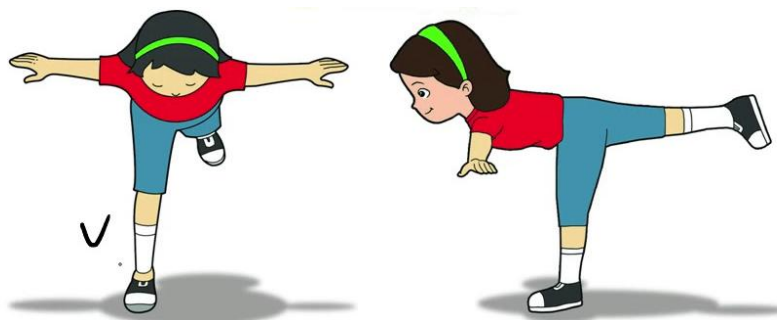


Gambar 1 Senam Lantai

Sumber, <https://www.antaraneews.com/berita/1197988/farah-ann-si-ratu-senam-malaysia-bersinar-di-sea-games-2019>

### a. Sikap kapal terbang

Salah satu gerakan dalam senam lantai adalah sikap kapal terbang sikap kapal terbang berfungsi untuk melatih keseimbangan tubuh dan daya konsentrasi. Gerakan sikap kapal terbang di lakukan dengan cara memposisikan tubuh seperti kapal terbang. Di mana tubuh bertumpuh pada satu kaki yang paling kuat. Agar sikap kapal terbang sempurna seseorang harus memiliki kekuatan kaki dan keseimbangan tubuh yang baik.



Gambar 2 sikap kapal terbang

Sumber, <https://www.youtube.com/watch?v=X21eGB5bJdI>

## b. Gerak dominan sikap kapal terbang

1. Bertumpu
2. Keseimbangan

## c. Cara melakukan sikap kapal terbang

Berikut cara melakukan gerak sikap kapal terbang :

1. Siswa mengatur posisi di lapangan
2. Rentangkan kedua tangan agar jarak dengan siswa lain tidak berdekatan
3. Saat akan bunyi peluit, satu kaki di angkat dan diluruskan ke belakang
4. Kedua tangan di rentangkan ke samping
5. Usahakan antara kepala badan dan kaki yang di angkat berada pada posisi sejajar dan lurus
6. Pertahankan posisi tersebut untuk beberapa saat setelah di rasa seimbang sepenuhnya
7. Gerakan akhir di lakukan dengan mengembalikan posisi tubuh dan kakiseperti sikap awal

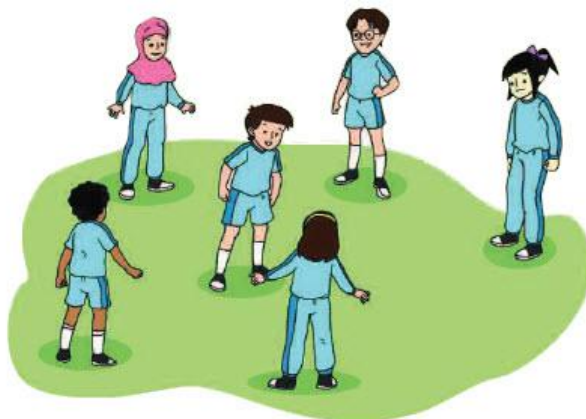


Gambar 3 Tahapan sikap kapal terbang

Sumber , <http://www.penasorkes.com/2019/07/cara-melakukan-keseimbangan-sikap-kapal.html>

## Berikut variasi dalam melakukan sikap kapal terbang

1. Para siswa bebas berdiri di lapangan atau aula
2. Dengan alat bantu tape recorder putarlah lagu gembira
3. Siswa boleh berjoget mengikuti alunan lagu
4. Hentikan lagu di pertengahan
5. Ketika lagu berhenti, siswa langsung melakukan sikap kapal terbang
6. Kedua tangan di rentangkan, satu kaki di angkat dan di luruskan kebelakang, sementara satukaki yang paling kuat di jadikan tumpuan
7. Setelah sikap kapal terbang sempurna, kembali keposisi awal dan lagu di putar kembali



Gambar 4 Variasi sikap kapal terbang

Sumber, <http://beautiful-indonesia.umm.ac.id/id/foto/jelajah-daerah/kalimantan-timur/pindah-bintang.html>

## **B. KESALAHAN YANG SERING TERJADI PADA SIKAP KAPAL TERBANG**

Kurangnya keseimbangan ketika melakukan latihan sikap kapal terbang keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi, jadi ketika kita melakukannya tanpa kurang keseimbangan maka latihan kapal terbang akan gagal. Badan kurang nunduk kebawah sehingga sikap kapal terbang tersebut menjadi kurang sempurna, kurangnya kekuatan pada tumpuan kaki sehingga sikap kapal terbang hanya dapat dilakukan sebentar.

# MEDIA BELAJAR

Lampiran 2

1. Buku tematik terpadu kurikulum 2013



2. Leptop / komputer



3. Heandphone



4. Youtube

Sumber, <https://www.youtube.com/watch?v=xpiz1ejuYag&t=13s>





# LKPD

Lampiran 3

<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: PJOK</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: II / 1</b>
<b>Sub Materi</b>	<b>: Senam lantai sikap kapal terbang</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 2 x 35 menit</b>
<b>Nama</b>	<b>:</b>

## TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah mengamati gambar atau video gerak keseimbangan kapal terbang peserta didik dapat menganalisis gerak keseimbangan kapal terbang
2. Setelah mengikuti pembelajaran peserta didik dapat mempraktekkan gerak keseimbangan kapal terbang dengan baik dan benar

## DESKRIPSI MATERI

Salah satu gerakan dalam senam lantai adalah sikap kapal terbang sikap kapal terbang berfungsi untuk melatih keseimbangan tubuh dan daya konsentrasi. Gerakan sikap kapal terbang dilakukan dengan cara memposisikan tubuh seperti kapal terbang. Di mana tubuh bertumpuh pada satu kaki yang paling kuat. Agar sikap kapal terbang sempurna seseorang harus memiliki kekuatan kaki dan keseimbangan tubuh yang baik.

## Langkah-langkah kegiatan

1. Menonton video youtube <https://www.youtube.com/watch?v=xpiz1ejuYag&t=13s>
2. Setelah menonton video peserta didik dapat menuliskan gerak dominan apa saja yang terdapat pada sikap kapal terbang
3. Peserta didik mempraktekkan sikap kapal terbang dengan tumpuan kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian dengan benar

# PENILAIAN

## 1. Penilaian Sosial

No	Nama Siswa	Perubahan Tingkah Laku															
		Disiplin				Jujur				Tanggungjawab				Toleran			
		B T	MT	MB	SM	BT	M T	M B	S M	B T	M T	M B	S M	BT	MT	MB	SM
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	

Keterangan:

- 1.BT :Belum Terlihat
- 2.MT :Mulai Terlihat
- 3.MB :Mulai Berkembang
- 4.SM :Sudah Membudaya

## 2. Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian : Ujian tertulis  
 b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

No	Aspek dan Soal Ujian Tulis	Jawaban
1	Fakta a. Tuliskan macam-macam gerak dominan sikap kapal terbang b. Tuliskan tumpuan gerakan sikap kapal terbang	
2	Konsep a. Jelaskan apa yang di maksud dengan senam lantai ? b. Jelaskan apa yang di maksud sikap kapal terbang ?	
3	Prosedur Sebutkan kesalahan yang sering terjadi pada sikap kapal terbang	

### c. Penskoran

- 1) Skor 3, jika jenis di sebut secara lengkap
- 2) Skor 2, jika jenis di sebut kurang lengkap
- 3) Skor 1, jika jenis di sebu tidak lenkap

## 3. Penilaian Keterampilan

Lembar pengamatan proses variasi dan kombinasi gerak dasar sikap kapal terbang

1. Jenis/teknik penilaian
2. Bentuk Instrumen dan Instrumen

Peserta didik diminta untuk melakukan gerak sikap kapal terbang melalui rekaman vidio

### a. Petunjuk Penilaian

Berilah tanda cek()pada kolom yang sudah disediakan setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan gerak dasar yang diharapkan

### b. Rubrik Penilaian Keterampilan gerak dasar

No	Indikator Penilaian	Jawaba		
		Baik(3)	Cukup(2)	Kurang(1)
1	Menguasai cara gerak sikap kapal terbang, kaki, tangan dan kepala			
2	Menguasai cara gerak kapalterbang dengan tumpuan kaki kanan			
3	Menguasai cara gerak kapalterbang dengan tumpuan kaki kiri			
Skor Maksimal(9)				

### 3. Penskoran

1. Sikap, mampu melakukan tehnik gerak sikap kapal terbang

Skor baik jika:

- a. Menguasai cara gerak sikap kapal terbang, kaki, tangan dan kepala
- b. Menguasai cara gerak kapalterbang dengan tumpuan kaki kanan
- c. Menguasai cara gerak kapalterbang dengan tumpuan kaki kiri

Skor cukup jika : hanya kriteria 2 yang dilakukan secara benar

Skor kurang jika : hanya 1-2 kriteria yang dilakukan secara benar



## KUNCI JAWABAN

1. a. Bertumpu, Keseimbangan  
b. Kaki
2. a. Senam yang dilakukan di atas lantai  
b. memposisikan tubuh seperti kapal terbang
3. Kurangnya keseimbangan saat melakukan sikap kapal terbang