

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

TOPIK

**AKTIVITAS PEMBELAJARAN RANGKAIAN GERAK DOMINAN GULING LENTING
(NECK SPRING)**

SDN 12 LANGKANAE KOTA PALOPO



OLEH:

**SURANTI, S.Pd.,M.Pd
NIP. 197110071999032005**

DINAS PENDIDIKAN KOTA PALOPO

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN(RPP)

Satuan Pendidikan : SDN 12 LANGKANAE
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : VI /2
Pembelajaran ke : 6 Aktivitas Senam
Materi : Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerak Dominan Guling Lenteng
Alokasi waktu : 1 X 10 menit

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi *)

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1 Memahami rangkaian tiga pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam	3.1.1 Menjelaskan aktivitas pembelajaran rangkaian gerak dominan guling lenteng 3.1.2 Menganalisis aktivitas pembelajaran rangkaian gerak dominan guling lenteng
4.1 Memahami rangkaian tiga pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam	4.1.1 Mempraktikkan aktivitas pembelajaran rangkaian gerak dominan guling lenteng

C. Tujuan Pembelajaran

- Setelah menonton **video pembelajaran** peserta didik diharapkan mampu **menjelaskan** aktivitas pembelajaran rangkaian gerak dominan guling lenteng. (**ICT dan TPACK**)
- Setelah menonton **video pembelajaran** peserta didik diharapkan mampu **menganalisis** aktivitas pembelajaran rangkaian gerak dominan guling lenteng (**ICT dan TPACK**) **HOTS**
- Setelah menonton **video pembelajaran** Peserta didik diharapkan mampu **Mempraktikkan** aktivitas pembelajaran rangkaian gerak dominan guling lenteng (**ICT dan TPACK**)

D. Penguatan Pendidikan Karakter

- Religius
- Nasionalis
- Mandiri
- Gotong royong

E. Materi Pembelajaran

- Aktivitas pembelajaran rangkaian gerak dominan guling lenteng (Neck Spring)

F. Metode Pembelajaran

- Pendekatan** : Scientific
Model : PBL (Problem Based Learning)
Metode : Tanya Jawab, Ceramah, dan Demonstrasi

G. Alat

- Matras
- Lapangan/halaman sekolah

H. Media

- Laptop dan Infocus
- Powerpoint Materi Pembelajaran
- Gambar, foto,
- Video
- Sound/Speaker

I. Sumber Belajar :

- Buku Penjasorkes Kurikulum 2013 Kelas VI, Bambang Wicaksono & Sahadi Anwarudin, Yudhistira Hal. 94-95-, Edisi Revisi 2016
- Link video youtube cara melakukan guling lenting
<https://youtu.be/xvndTcLTt0Y>

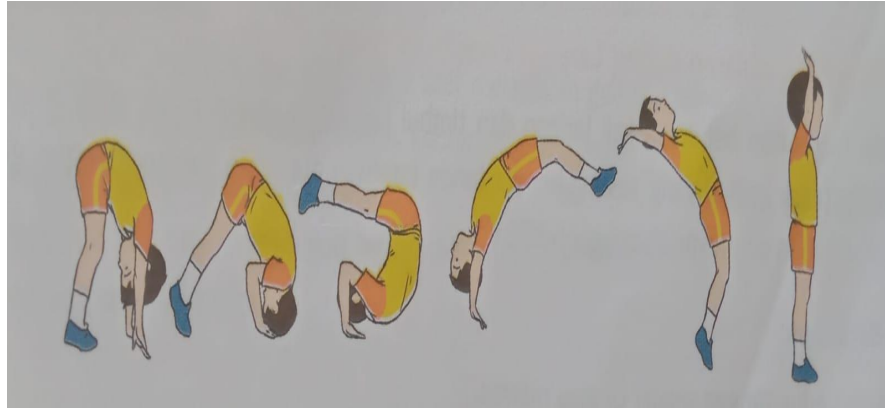
J. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi waktu
Pendahuluan		
	<ul style="list-style-type: none">➤ Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, menanyakan kabar dan mengecek atau memeriksa kehadiran peserta didik (Disiplin)➤ Sebelum pelajaran dimulai peserta didik diarahkan membaca do'a dipimpin oleh salah seorang peserta didik (Religius)➤ Guru memberikan motivasi belajar peserta didik melalui nyanyian atau lagu Indoesia Raya (Nasionalis).➤ Guru mererefresh materi pembelajaran sebelumnya. (Apersepsi)➤ Guru menyampaikan tujuan pembelajaran. (Communication)➤ Guru bertanya tentang apa yang telah diketahui peserta didik terkait materi dalam aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerak Dominan Guling lenting untuk mengetahui pengetahuan awal peserta didik. (Communication)	1 Menit

Tahap 1 Orientasi masalah

Mengamati

- Guru menjelaskan, tentang materi dan gambar (**power point**) aktivitas pembelajaran rangkaian gerak dominan guling lenting (**ICT dan TPACK**)



- Guru memperagakan atau memutarakan video tentang aktivitas pembelajaran rangkaian gerak dominan guling lenting yang salah dan yang benar. (**ICT dan TPACK**) <https://youtu.be/xvndTcLTt0Y>



- Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk **mengidentifikasi** tentang video atau gerakan yang berkaitan dengan materi aktivitas pembelajaran rangkaian gerak dominan guling lenting. (**HOTS**)

Tahap 2 Mengorganisasi Peserta Didik dalam belajar

Menanya

- Guru mengelompokkan peserta didik dalam kelompok kecil yang terdiri atas 4-6 orang.
- Guru memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengungkapkan yang ditemukan pada hasil pengamatan peragaan atau video/gambar pembelajaran secara kelompok (**Collaboration**) <https://youtu.be/xvndTcLTt0Y>

	<p>Tahap 3 Membimbing secara individu maupun kelompok:</p> <p>Menalar</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru memberi tugas kelompok melalui LKPD kepada peserta didik untuk menyelesaikan tugas yang diberikan dengan melalui diskusi kelompok. (<i>membimbing</i>) <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru membawa peserta didik ke lapangan/halaman sekolah dan membariskan peserta didik serta membagi menjadi beberapa kelompok. ➤ Guru dan Peserta didik melakukan pemanasan yang di pimpin oleh guru atau salah satu peserta didik yang mampu. ➤ Peserta didik melakukan latihan aktivitas pembelajaran rangkaian gerak dominan guling lenting. <p>Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peserta didik mempraktekkan aktivitas pembelajaran rangkaian gerak dominan guling lenting dengan secara individu. (<i>mengembangkan/menyajikan hasil</i>) ➤ Peserta didik memperhatikan kesalahan yang di lakukan oleh teman lainnya ➤ Guru mengevaluasi gerakan yang di lakukan oleh semua kelompok (<i>mengevaluasi dan evaluasi masalah</i>) 	
<p>Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Melakukan pendinginan yang dipimpin oleh guru atau salah seorang peserta didik yang dianggap mampu, ➤ Menyampaikan pembelajaran selanjutnya ➤ Setelah melakukan aktivitas olahraga sebaiknya seluruh peserta didik dan guru berdoa dan bersalaman. 	<p>2 Menit</p>

K. Penilaian

Instrumen Penilaian (terlampir)

1. Sikap
2. Pengetahuan
3. Keterampilan

Mengetahui

Kepala Sekolah,



NURAENI, S. Pd., MM

Pangkat : Pembina Utama Tk. I

NIP : 19640502 198411 2 004

Guru PJOK



SURIANTI, S.Pd.,M.Pd

NIP. 197110071999032005

BAHAN AJAR SENAM LANTAI (GULING LENTING)

Senam lantai merupakan salah satu dari rumpun senam. Sesuai dengan namanya senam lantai, maka gerakan-gerakannya atau bentuk latihannya dilakukan di lantai. Senam lantai disebut juga latihan bebas, oleh karena itu pada waktu melakukan gerakan senam tidak menggunakan benda-benda atau alat-alat lain.

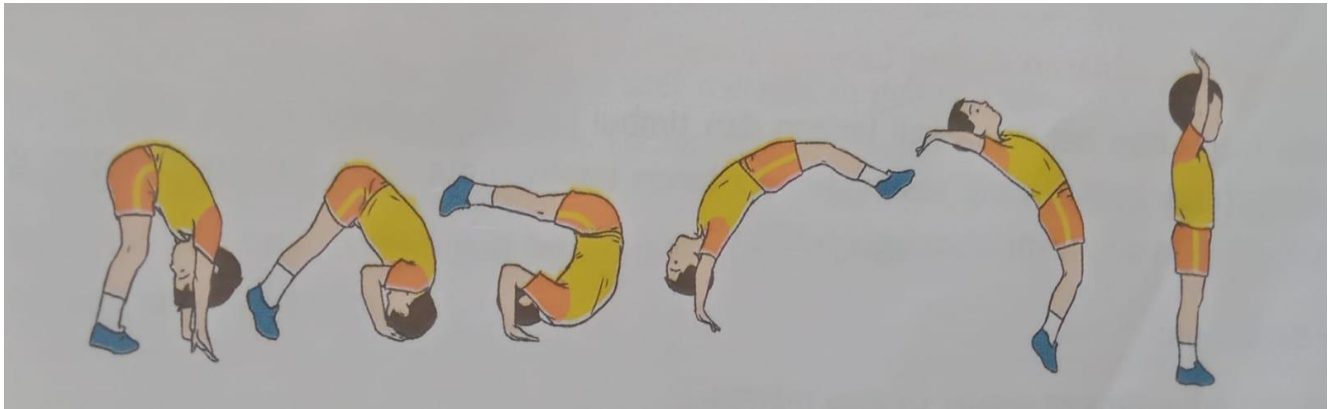
Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menjaga keselamatan ketika melakukan senam lantai, antara lain:

1. Melakukan pemanasan sebelum beraktivitas.
2. Gerakan dimulai dari yang mudah ke yang sukar.
3. Konsentrasi penuh pada saat melakukan gerakan.
4. Mematuhi ketentuan-ketentuan tekniknya maupun instruktur/guru olahraga.
5. Berpakaian senam yang sesuai.
6. Melakukan pendinginan/relaksasi sesudah melakukan aktivitas latihan.

Tujuan melakukan senam lantai, selain peningkatan dalam melakukan bentuk-bentuk latihan senam lantai juga sebagai latihan yang kelak akan mempermudah melakukan bentuk latihan lain atau gerakan senam alat. Bentuk-bentuk latihan senam lantai bermacam-macam gerakannya. Di antaranya sebagai berikut:

Guling Lenting (Neck Spring)

Guling lenting adalah gerakan perpaduan gerak berguling dan melenting. Perpaduan gerak tersebut memerlukan gerak dasar bertumpu pada bahu, berpindah melalui dorongan kedua tangan, dan sikap seimbang. Saat bahu menjadi tumpuan, kedua siap menolak. Saat melenting tubuh melayang membentuk busur. Saat mendarat, kedua kaki menyentuh lantai bersama agar seimbang.



Cara melakukan latihan guling lenting, yaitu sebagai berikut.

- **Cara Bertumpu**
 1. Letakkan kedua tangan sejajar di atas matras.
 2. Sambil menekuk lutut kaki depan dan mengangkat kaki belakang lurus ke belakang atas kaki tumpu di hentakkan dengan cara meluruskan lutut.
 3. Ketika kedua kaki berada di atas, segera di sejajarkan.
 4. Kemudian condongkan badan ke depan dilanjutkan gerak lenting.
- **Cara Berpindah (Melenting – Melayang – Mendarat)**
 1. Lentingkan kedua tangan dengan kuat..
 2. Hentakkan kedua kaki ke atas agar badan terdorong ke atas..
 3. Kemudian condongkan badan ke depan di lanjutkan gerak lenting.

- **Sikap Keseimbangan**

1. Pada saat posisi ke dua kaki ke depan angkat badan ke depan dengan memindahkan tangan kedepan.
2. Lakukan pendaratan agar kedua kaki bersama-sama dan mengeper
3. Sikap akhir mendarat seimbang dengan mengedepankan tangan atau merentangkan tangan.

Daftar Pustaka

- Buku Penjasorkes Kurikulum 2013 Kelas VI, Bambang Wicaksono & Sahadi Anwarudin, Yudhistira Hal. 96-97-, Edisi Revisi 2016
- Link video youtube cara mudah melakukan guling lenting (Damare Yt)
<https://youtu.be/xvndTcLTt0Y>

MEDIA DAN ALAT PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN 12 LANGKANAE
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : VI /2
Pembelajaran ke : 6 Aktivitas Senam
Materi : Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerak Dominan Guling Lenteng
Alokasi waktu : 2 X 35 menit

L. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi *)

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1 Memahami rangkaian tiga pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam	3.1.1 Menjelaskan aktivitas pembelajaran rangkaian gerak dominan guling lenteng 3.1.2 Menganalisis aktivitas pembelajaran rangkaian gerak dominan guling lenteng
4.1 Memahami rangkaian tiga pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam	1.1.1 Mempraktikkan aktivitas pembelajaran rangkaian gerak dominan guling lenteng

Tujuan Pembelajaran

- Setelah menonton **video pembelajaran** peserta didik diharapkan mampu *menjelaskan* aktivitas pembelajaran rangkaian gerak dominan guling lenteng. (**ICT dan TPACK**)
- Setelah menonton **video pembelajaran** peserta didik diharapkan mampu *menganalisis* aktivitas pembelajaran rangkaian gerak dominan guling lenteng (**ICT dan TPACK**) **HOTS**
- Setelah menonton **video pembelajaran** Peserta didik diharapkan mampu *Mempraktikkan* aktivitas pembelajaran rangkaian gerak dominan guling lenteng (**ICT dan TPACK**)

Media pembelajaran

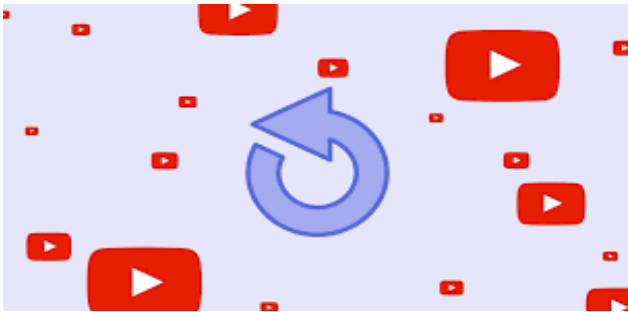
- Perangkat Laptop



- PPT (Power Point) yang berisi paparan, Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerak Dominan Guling Lenting (NECK SPRING)



- VIDEO YOUTUBE



- INFOCUS/LCD



- MATRAS



LKPD

GULING DEPAN

PROSEDUR PEMBELAJARAN

1. Mempelajari dan mendiskusikan lembar tugas yang diberikan oleh guru secara berkelompok.
2. Memberikan pendapat dari permasalahan yang ada dalam lembar tugas tersebut.
3. Mempresentasikan hasil lembar tugas yang telah di isi didepan guru dan kawan-kawan.

LEMBAR TUGAS

Perintah

1. Diskusikanlah bersama kelompok masing – masing !
2. Jawablah pertanyaan yang ada pada daftar tugas.

No	Pernyataan	JAWABAN
1.	Uraikanlah cara bertumpu pada aktivitas pembelajaran rangkaian gerak dominan guling lenting	
2.	Uraikanlah cara berpindah (Melenting – Melayang – Mendarat) pada aktivitas pembelajaran rangkaian gerak dominan guling lenting	
3.	Uraikanlah sika keseimbangan pada aktivitas pembelajaran rangkaian gerak dominan guling lenting	

Nama Kelompok :

Ketua :

Anggota 1.

2.

3.

4.

5.

INSTRUMEN PENILAIAN

Satuan Pendidikan : SDN 12 LANGKANAE
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
 Kelas / Semester : VI /2
 Pembelajaran ke : 6 Aktivitas Senam
 Materi : Aktivitas Pembelajaran Rangkaian Gerak Dominan Guling Lenteng
 Alokasi waktu : 2 X 35 menit

Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi *)

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1 Memahami rangkaian tiga pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam	3.1.1 Menjelaskan aktivitas pembelajaran rangkaian gerak dominan guling lenteng 3.1.2 Menganalisis aktivitas pembelajaran rangkaian gerak dominan guling lenteng
4.1 Memahami rangkaian tiga pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam	4.1.1 Mempraktikkan aktivitas Pembelajaran rangkaian gerak dominan guling lenteng

Tujuan Pembelajaran

- Setelah menonton **video pembelajaran** peserta didik diharapkan mampu *menjelaskan* aktivitas pembelajaran rangkaian gerak dominan guling lenteng. (**ICT dan TPACK**)
- Setelah menonton **video pembelajaran** peserta didik diharapkan mampu *menganalisis* aktivitas pembelajaran rangkaian gerak dominan guling lenteng (**ICT dan TPACK**) **HOTS**
- Setelah menonton **video pembelajaran** Peserta didik diharapkan mampu *Mempraktikkan* aktivitas pembelajaran rangkaian gerak dominan guling lenteng (**ICT dan TPACK**)

Aspek Penilaian

4. Sikap

No	PERILAKU YANG DINILAI	KUALITAS SIKAP		SKOR SIKAP
		YA (2)	TIDAK (1)	
1.	TANGGUNG JAWAB			<u>SkorPerolehan</u> x 100 % SkorMaksimal
2.	MENGHARGAI TEMAN			
3.	DISPLIN			
	JUMLAH SKOR MAKSIMAL = 6			

5. Aspek pengetahuan

NO	Aspek Yang Dinilai	KRITERIA PENSKORAN				SkorKeterampilan
		1	2	3	4	
1	Uraikanlah cara bertumpu pada aktivitas pembelajaran rangkaian gerak dominan guling lenting					<u>SkorPerolehan</u> x 100 % SkorMaksimal
2	Uraikanlah cara berpindah (Melenting – Melayang – Mendarat) pada aktivitas pembelajaran rangkaian gerak dominan guling lenting					
3	Uraikanlah sikap keseimbangan pada aktivitas pembelajaran rangkaian gerak dominan guling lenting					
Skormaksimal =12						

KriteriaPenilaian :

- ❖ Nilai 4 : Jika Jawaban Benar
- ❖ Nilai 3 : Jika Mendekati Benar
- ❖ Nilai 2 : Jika Jawaban Kurang Benar
- ❖ Nilai 1 : Jika Jawaban Tidak Benar

6. Aspek Keterampilan

NO	Aspek Yang Dinilai	KRITERIA PENSKORAN				SkorKeterampilan
		1	2	3	4	
1	Melakukan cara bertumpu pada aktivitas pembelajaran rangkaian gerak dominan guling lenting					<u>SkorPerolehan</u> x 100 % SkorMaksimal
2	Melakukan cara berpindah (Melenting – Melayang – Mendarat) pada aktivitas pembelajaran rangkaian gerak dominan guling lenting					
3	Melakukan sikap keseimbangan pada aktivitas pembelajaran rangkaian gerak dominan guling lenting					
SkorMaksimal = 12						

Kriteria Penilaian :

- ❖ Nilai 4 : Jika Gerakan Benar
- ❖ Nilai 3 : Jika Sebagian Gerakan Benar
- ❖ Nilai 2 : Jika Gerakan Kurang Benar
- ❖ Nilai 1 : Jika Gerakan Tidak Benar