

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN 01 WINDUROJO
Kelas / Semester : 4 / 2
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Tema : Senam Lantai
Sub Tema : Variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam lantai tanpa alat (3.5)
Pertemuan : 1
Alokasi waktu : 10 menit

A. TUJUAN

1. Peserta didik dapat menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat dengan benar.
2. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat dengan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Guru memulai pembelajaran dengan mengucapkan salam,serta menanyakan kabar peserta didik2. Berdoa3. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran	2 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Guru menjelaskan materi pembelajaran berupa slide yang telah disiapkan2. Peserta didik membaca dan mengamati materi yang diberikan3. Siswa mengamati gambar gerakan guling depan, sikap lilin dan gerakan kayang4. Peserta didik mencari informasi terkait gerakan guling depan, sikap lilin, dan gerakan kayang di buku atau internet	6 menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Guru melakukan evaluasi pembelajaran yang telah diberikan2. Guru memberikan motivasi kepada peserta didik untuk terus belajar lebih giat3. Guru menutup pembelajaran dengan salam	2 menit

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Sikap : Observasi selama pembelajaran berlangsung
2. Pengetahuan : Tes lisan dan tertulis
3. Keterampilan : Praktik

Mengetahui
Kepala Sekolah

Windurojo, 6 Januari 2022
Guru PJOK

Karmidi, S.Pd.I
NIP. 196308091984051001

Akhmad Syekhu, S.Pd
NIP. 198612182011011008

Senam Lantai

Senam lantai/senam ketangkasan biasanya dilakukan di atas matras. Gerakan senam lantai terdiri atas berbagai macam gerakan. Senam lantai dapat dilakukan dengan alat atau tanpa alat.

Jenis-jenis senam lantai tanpa alat

Berikut ini merupakan jenis senam lantai tanpa alat adalah :

1. Sikap lilin
2. Guling depan
3. Guling belakang
4. Guling lenting
5. Kayang

Pada materi hari ini pak guru akan menjelaskan Pola Gerak Dominan Senam Lantai Tanpa Alat, yaitu :

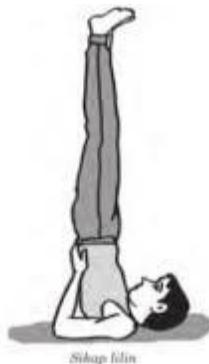
1. Guling depan

Guling depan atau forward roll adalah gerakan mengguling atau menggelinding ke depan secara membulat. Pada gerak guling depan anggota badan yang lebih dahulu menyentuh matras setelah tangan yaitu tengkuk. Pola gerak dominan dalam guling depan adalah tumpuan, putaran, dan pendaratan.



2. Sikap lilin

Sikap lilin adalah olahraga senam lantai dengan posisi berbaring telentang di atas matras. Posisi kedua tangan menyangga punggung pada sisi badan, kemudian kedua kaki merapat dan diluruskan ke atas, seperti lilin. Pola gerak dominan dalam sikap lilin ini adalah kombinasi gerak bertumpu dan keseimbangan.



3. Kayang

Pengertian Sikap kayang adalah sebuah gerakan senam lantai dengan posisi kedua tangan dan kaki bertumpu pada matras dengan posisi terbalik kemudian meregang dan panggul serta perut diangkat ke atas.



Cara melakukan gerakan kayang dari sikap tidur

1. Awali gerakan dengan tidur terlentang.
2. Tekuk kedua lutut Anda, setelah itu rapatkan kedua tumit pada pinggul.
3. Tekuk kedua siku tangan Anda, kemudian telapak tangan bertumpu pada matras dan tempatkan ibu jari di samping telinga.
4. Lakukan gerakan badan diangkat pelan pelan keatas, kemudian disusul dengan dorongan dari kedua tangan dan kaki lurus.
5. Terakhir lakukan gerakan kepala masuk diantara kedua tangan.

FORMAT PENILAIAN

A. SIKAP SOSIAL

1. Lembar Pengamatan sikap sosial

No	Nama Siswa	Jujur	Santun	Bertanggung jawab	Kerja sama/gotong royong

B. PENILAIAN PENGETAHUAN

1. Sikap badan saat melakukan guling kedepan sebaiknya.
2. Jelaskan pengertian sikap kayang.

C. PENILAIAN KETERAMPILAN

Lakukan gerakan kayang dengan baik dan benar.

No	Nama Siswa	Sikap awal			Sikap Pelaksanaan			Sikap Akhir			Jlh Skor	Nilai
		S	KS	TS	S	KS	TS	S	KS	TS		

Ket :

S = sempurna = skor 5

KS = kurang sempurna = 3

TS = tidak sempurna = 1