

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH (RPPJJ)BDR**

Sekolah	:SMP GAJAH MUNGKUR 6 NGADIROJO
Mata Pelajaran	:Pendidikan Jasmani,Olahraga,dan Kesehatan
Kelas / Semester	VII/ TUJUH
Materi Pokok	:SENAM LANTAI
Alokasi Waktu	:1 Kali Pertemuan Via Whatshap Grup

### **A.Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini,peserta didik diharapkan dapat:

1. Mengidentifikasi berbagai keterampilan gerak awalan pemanasan,roll depan ,roll belakang ,salto,dalam senam lantai dengan benar.
2. Menjelaskan berbagai keterampilan gerak awalan pemanasan,roll depan ,roll belakang ,salto,dalam senam lantai dengan benar.
3. Menjelaskan cara melakukan berbagai keterampilan gerak awalan pemanasan,roll depan ,roll belakang ,salto,dalam senam lantai dengan benar.
4. Melakukan berbagai keterampilan gerak awalan pemanasan,roll depan ,roll belakang ,salto,dalam senam lantai dengan benar.
5. Menggunakan berbagai keterampilan gerak awalan pemanasan,roll depan ,roll belakang ,salto,dalam senam lantai dengan benar.

### **Kegiatan Pembelajaran (Pendekatan Saintifik)**

1. Guru memberi salam,berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik,dan absensi melalui WAG.
2. Guru melalui WAG mempertanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik,jika ada yang sakit  
Peserta didik bersangkutan menyesuaikan dengan kondisi .
3. Guru melalui WAG mempertanyakan apakah pengertian kebugaran jasman menurut kalian ,dan apa manfaat kebugaran latihan bagi tubuh kita”,dan pertanyaan lainnya yang relevan.
4. Guru memotivasi peserta didik melalui WAG agar tetap menjaga pola hidup sehat dimasa pandemi ini.
5. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan tersebut melalui WAG,yaitu:pengetahuan,keterampilan dan sikap dalam mengembangkan berbagai komponen kebugaran jasmani.
- 6.Guru menyampaikan penilaian melalui WAG dan merangsang siswa agar lebih aktif.
- 7.Guru menyampaikan tahapan kegiatan pembelajaran yang akan dilalui selama pertemuan (membagi pasangan / kelompok ,pengamat / pelaku ,membagikan Lembar kerja siswa,mengatur giliran peran, melakukan klarifikasi ,dan melakukan penilaian proses dan hasil) melalui WAG.

### **C. Penilaian**

- 1.Jenis / teknik penilaian melalui whatshap grup
- 2.Bentuk instrument dan instrumen
- 3.Pedoman penskoran

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Ngadirojo,13 Juli 2020

Guru Mata Pelajaran PJOK

Endang Heriningsih,S.E

Arra zzaq priyadita,S.Pd

## Senam lantai

Senam lantai adalah kegiatan olahraga yang cara gerakan dan bentuk latihannya dilakukan di lantai sesuai dengan namanya. Biasanya senam lantai menggunakan matras. Senam lantai juga bisa disebut latihan bebas karena tidak mempergunakan benda-benda atau perkakas untuk latihan seperti balok, tongkat dan lain-lain.

Bila suatu ketika saat senam lantai menggunakan alat, hanya untuk menambah ketangkasan, kelemasan, kekuatan dan keseimbangan. Tempat senam lantai Dikutip dari Encyclopaedia Britannica, senam lantai (gymnastics floor exercise) adalah senam yang gerakannya dilakukan di tempat khusus yang dibuat dan digunakan untuk olahraga senam.

Kriteria tempat untuk olahraga senam adalah: Lantai berukuran 12x12 meter dalam ruangan yang berukuran 14x14 meter. Lantai dilapisi karpet kenyal setebal kira-kira 0,045 meter. Baca juga: Senam Artistik Sumbang Emas Ke-16 untuk Indonesia di SEA Games 2019 Tujuan senam lantai Dikutip dari Cerdas dan Bugar Dengan Senam Lantai (2009), kesegaran jasmani yang dicapai dari aktivitas senam lantai ada 10 komponen, yaitu: Daya tahan kardiovaskuler atau daya tahan jantung dan paru-paru (cardiovascular endurance) Daya tahan otot (muscle endurance) Kekuatan otot (muscle strength) Kelentukan (flexibility) Komposisi tubuh (body composition) Kecepatan gerak (speed of movement) Kelincahan (agility) Keseimbangan (balance) Kecepatan reaksi (reaction time) Koordinasi (coordination)

Teknik- teknik senam lantai Dikutip dari Dr. Olahraga Menjelaskan Senam Lantai (2012), dalam senam lantai terdapat berbagai gerakan dan teknik, antara lain: Sikap lilin Loncat harimau Handstand Handspring Baca juga: Senam Sumbang Medali Emas Ke-12 Indonesia di SEA Games 2019 Berikut ini penjelasan masing-masing teknik senam lantai tersebut: Sikap lilin Sikap lilin diawali dengan posisi tidur telentang.

Selanjutnya rapatkan kedua kaki lalu angkat kedua kaki lurus ke atas. Pada gerakan ini, pinggang ditopang oleh kedua tangan, lalu posisi pundak tetap menempel pada lantai. Pada gerakan sikap lilin ini, kekuatan otot perut fungsinya sebagai pengangkat kaki. Kemudian kelentukan otot pinggang, punggung dan leher berfungsi memudahkan kedua tangan menopang pinggang.

Berikut ini latihan sikap lilin secara bertahap: Tahap permulaan: tahap permulaan dilakukan dengan bantuan teman yang bertugas menopang pinggul agar tidak terjatuh. Tahap kedua: teman bertugas memegang kedua kaki bagian atas agar kedua kaki dapat lurus dan rapat. Tahap ketiga: dilakukan sendiri tanpa bantuan teman.

Merupakan pengulangan tahap pertama dan kedua. Baca juga: Senam bersama Para Menteri, Jokowi dan Jusuf Kalla Pilih di Barisan Belakang Loncat harimau Secara teoritis teknik senam lantai loncat harimau ini tidak terlalu jauh berbeda dengan teknik gerakan roll ke depan. Sehingga dalam teknik ini perlu adanya penguasaan gerakan roll depan supaya tidak terjadi cedera dan mempermudah dalam latihan teknik loncat harimau.

Berikut ini cara-cara untuk mempermudah gerakan dalam latihan loncat harimau: Sikap jongkok dengan kedua tangan di depan badan, siku ditekuk dan pandangan ke depan. Selanjutnya, pandangan ke atas bersamaan dengan gerakan loncatan. Cara kedua, yaitu kedua tangan lurus ke depan dan kedua kaki lurus ke belakang. Saat kedua telapak tangan menyentuh matras, secara cepat kedua siku ditekuk dan kepala dimasukkan di antara kedua tangan.

Gerakan ini diteruskan dengan gerak menggelinding, yang diawali dari pundak, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang. Gerakan diakhiri dengan kembali ke sikap jongkok lalu berdiri. Bila belum mampu melakukan semua gerakan, hendaknya didampingi oleh guru atau ahlinya. Tugas pendamping terutama membantu menekuk kepala pelompat, pada saat kedua telapak tangan si pelompat menyentuh matras. Leher si pelompat hendaknya lentur.

Baca juga: Rayakan May Day, Para Buruh Lakukan Aksi Senam Massal Handstand Handstand (berdiri dengan tangan) dan dilanjutkan dengan sikap kayang. Untuk melakukan teknik ini, bisa latihan secara bertahap. Tahap pertama lakukan sikap berdiri dengan tangan sampai betul-betul menguasai. Caranya: Sikap berdiri melangkah.

Letakkan kedua telapak tangan pada matras dengan gerakan mengayunkan kaki ke belakang ke atas dan diikuti oleh kaki berikutnya. Pada saat kedua kaki berada di atas, rapatkan dan luruskan serta jaga keseimbangan. Tahap kedua, lakukan sikap kayang hingga benar-benar menguasai.

Caranya pada tahap ini yaitu dengan sikap berdiri membelakangi matras dengan kedua kaki agak dibuka dan diayunkan kedua tangan ke belakang ke atas secara perlahan hingga kedua telapak tangan menempel pada matras.

Handspring Handspring (lenting tangan) merupakan suatu gerakan bertumpu dengan menggunakan kedua tangan di lantai disertai tolakan atau lemparan salah satu kaki dari belakang ke arah depan atas dan mendarat atas dua kaki hingga berdiri tegak.

Baca juga: Ribuan Orang Senam Poco-Poco Pecahkan Rekor MURI di Kota Semarang Mendarat berdasarkan tolakan kaki dan cara mendarat dapat dibedakan atas: Tolakan satu kaki, mendarat atas dua kaki. Tolakan satu kaki, mendarat atas satu kaki.

Tolakan dua kaki, mendarat atas dua kaki. Berikut ini tahap-tahap lenting tangan (handspring): Latihan melecutkan kedua kaki yang dilanjutkan dengan sikap kayang. Bentuk ini dilakukan dari sikap tidur telentang dan kedua tangan memegang pergelangan kaki teman yang membantu. Latihan melecutkan kedua kaki dilanjutkan dengan sikap berdiri.

Cara melakukan bentuk ini sama seperti di atas, hanya bedanya kedua tangan berpegangan dengan teman yang membantu. Latihan melecutkan kedua kaki dilanjutkan dengan sikap berdiri. Cara ini tidak memerlukan bantuan dari orang lain.

Baca juga: Apa Manfaat Rutin Melakukan Senam Pilates? Melakukan lenting tangan dari sikap handstand, dilanjutkan dengan sikap kayang dan dilanjutkan dengan sikap berdiri. Pada tahap ini memerlukan bantuan teman secara berkelompok dan setiap kelompok terdiri atas tiga orang. Setelah menguasai tahap-tahap tersebut, lakukan gerakan lecutan.

Caranya dengan melakukan hand stand kemudian mendarat dengan kedua kaki pada matras dan langsung berdiri. Dalam latihan ini tidak memerlukan bantuan teman. Melakukan lenting lengan. Untuk tahapan ini dilakukan dari sikap berdiri tegak dan kedua tangan di samping badan. Diikuti dengan gerak melangkah kaki beberapa langkah dan pada langkah terakhir salah satu kaki di depan.

Kemudian kedua telapak tangan menyentuh matras disertai lecutan kedua kaki ke atas depan. Lecutan ini dibantu dengan gerakan panggul, pinggang dan tolakan kedua tangan. Sehingga kedua kaki mendarat pada matras secara bersamaan dan kembali pada sikap berdiri dengan tangan lurus ke atas. Untuk

melakukan gerakan lenting tangan dengan benar, si pelenting dianjurkan dibantu oleh guru atau teman yang bisa membantu.