

# RENCANA KEGIATAN PEMBELAJARN



SENAM LANTAI

DI SUSUN OLEH  
LIA YULIAWATI, S.Pd



## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Satuan Pendidikan : SMK Negeri 5 Pandeglang  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan  
Kelas : XI (Sebelas)  
Semester : 1 (Gasal)  
Materi Pokok : Senam Lantai  
Sub Materi : Loncat Kangkang  
Alokasi Waktu : 2 x 45 Menit ( 1 x pertemuan )

### **A. Kompetensi Inti**

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleransi,damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bagsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaran, dan peradaban terkait penyebab fenomena kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu melaksanakan tugas spesifik dibawah pengawasan langsung.

### **Kompetensi Dasar dan Indikator**

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Indikator</b>
3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.	3.6.1 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai dengan benar. 3.6.2 Menguji keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai dengan benar. 3.6.3 Mengkombinasikan keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai dengan benar.

<p>4.6 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam.</p>	<p>4.6.1 Menyajikan hasil analisis aktivitas keterampilan rangkaian gerak spesifik senam lantai dengan benar.</p> <p>4.6.2 Menyajikan hasil analisis aktivitas keterampilan rangkaian gerak spesifik senam lantai dengan benar.</p> <p>4.6.3 Menyajikan hasil analisis aktivitas keterampilan rangkaian gerak spesifik senam lantai dengan benar.</p>
--	---

## B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran peserta didik diharapkan dapat :

1. Menanamkan pentingnya berdoa yang diwujudkan dengan berdoa bersama sesuai keyakinan masing-masing sebelum memulai pembelajaran.
2. Menanamkan perilaku disiplin, tanggung jawab, dan kerjasama melalui sikap yang ditunjukkan saat pembelajaran dan setelah pembelajaran.
3. Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai dengan benar.
4. Mempraktikkan hasil analisis aktivitas keterampilan rangkaian gerak spesifik senam lantai dengan benar.

### **Fokus Penguatan Karakter :**

Disiplin, tanggung jawab, kerjasama

## C. MATERI PEMBELAJARAN

Senam lantai : loncat kangkang

## D. METODE PEMBELAJARAN

Pendekatan : *Scientific*

Model : PBL (*Problem-Based Learning*)

Metode : Latihan (*Practice style*)

## **E. MEDIA, ALAT DAN BAHAN PEMBELAJARAN**

### **Media :**

1. Gambar dan petunjuk melakukan tes kelincahan,

### **Alat :**

2. *matras*
3. *Stopwatch*
4. *Peluit*
5. *Stopwatch*

### **Bahan Pembelajaran :**

6. LKPD



## **F. SUMBER BELAJAR**


- Sumaryoto Soni Nopembri. 2017. Buku Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas XI SMA/SMK. Jakarta. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.  
<http://repositori.kemdikbud.go.id/5238/>
- Soni Nopembri. 2017. Buku Peserta didik Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas XI SMA/SMK. Jakarta. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.  
<http://repositori.kemdikbud.go.id/5238/>
- Video pembelajaran pengukurannya ( loncat kangkang)  
<https://www.youtube.com/watch?v=TnnkyVXEKyM&t=16s>
- Gambar materi loncat jongkok  
<https://www.kompas.com/sports/read/2021/05/30/16000088/p/erbedaan-lompat-jongkok-dan-kangkang>


## G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

TAHAPAN PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	ALOKASI WAKTU
A. PENDAHULUAN		
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menyiapkan ruang praktek (Ruang Indoor)</li> <li>2. Menyiapkan peserta didik dalam barisan 3 bershaf.</li> <li>3. Guru mengucapkan salam</li> <li>4. Guru memilih satu siswa untuk memimpin doa untuk keselamatan dalam pembelajaran dan kebermanfaatannya dengan disiplin</li> <li>5. Mengecek kehadiran semua peserta didik dan menanyakan kesehatan mereka secara umum</li> <li>6. Menyanyikan lagu <a href="#">Ibu Kita Kartini</a></li> </ol>	10 menit
Apersepsi	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Melakukan apersepsi mengecek pemahaman peserta didik tentang olahraga Senam Lantai terkait dengan keterampilan khususnya loncat kangkang yang dikaitkan dalam kehidupan sehari-hari.</li> </ol>	
Motivasi	<ol style="list-style-type: none"> <li>8. Memotivasi peserta didik dengan menjelaskan manfaat melakukan pembelajaran senam lantai yang terkait dengan keterampilan khususnya loncat kangkang yang dikaitkan dalam kehidupan sehari-hari.</li> </ol>	
Pemberian Acuan	<ol style="list-style-type: none"> <li>9. Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung</li> <li>10. Menyampaikan tata tertib selama pembelajaran berlangsung, termasuk komponen penilaian yang akan dinilai</li> <li>11. Menyampaikan tujuan dan materi pembelajaran pada pertemuan yang akan berlangsung</li> <li>12. Menjelaskan mekanisme pelaksanaan/ langkah langkah pembelajaran yang akan dilakukan.</li> <li>13. Untuk mendukung model pembelajaran yang diterapkan, maka pendidik membagi peserta didik dalam kelompok belajar dengan membuat kelompok heterogen.</li> </ol>	

**B. KEGIATAN INTI**

<p>1. Orientasi Masalah:</p>	<p>1. Guru memberikan stimulan terkait dengan loncat kangkang dan koordinasi mata tangan dan kaki beserta pengukurannya ( <i>loncat kangkang</i>)</p> <p>2. Guru menayangkan video</p> <div data-bbox="603 517 1129 808"></div> <div data-bbox="1166 517 1347 752"></div> <div data-bbox="628 815 1034 882"><p><a href="https://s.id/LiaY1">https://s.id/LiaY1</a></p></div> <p>3. Guru memberitahu kepada peserta didik aktivitas yang akan dilakukan oleh peserta didik adalah menganalisa (bentuk-bentuk latihan kelincahan yang telah disusun) dan kemudian mempraktikan setiap bentuk gerakan latihan loncat kangkang dan koordinasi mata tangan dan kaki guna menciptakan suatu gerakan yang efektif terhadap masing-masing peserta didik yang disesuaikan dengan karakteristiknya.</p> <p>4. Guru menyampaikan bahwa pada kegiatan tes dan pengukuran dikegiatan akhir aktivitas senam lantai nanti tes yang digunakan adalah . Guru mengarahkan siswa untuk mengidentifikasi gambar gerakan yang diamati dalam waktu 5 menit</p>	<p>70 menit</p>
<p>2. Mengorganisasi peserta didik untuk belajar</p>	<p>5. Peserta didik melakukan pemanasan</p> <p>6. Guru mempersilahkan masing-masing siswa yang akan memilih dan memecahkan suatu masalah.</p> <p>7. Guru memerintahkan setiap siswa untuk menganalisa setiap tahap gerakan pada latihan loncat kangkang guna menciptakan suatu gerakan yang efektif terhadap masing-masing peserta didik yang disesuaikan dengan karakteristiknya</p> <p>8. Guru menyampaikan kepada peserta didik bahwa setiap peserta didik berhak memilih suatu bentuk latihan yang paling efektif yang</p>	

	<p>disesuaikan dengan karakteristik dirinya. Hal ini bertujuan agar peserta didik mampu menyelesaikan sebuah tes senam lantai (loncat kangkang) agar memperoleh hasil yang baik.</p>	
<p>3. Membimbing penyelidikan individual maupun kelompok</p>	<p>9. Peserta didik melaksanakan instruksi yang ada dalam LKPD</p> <p>10. Peserta didik melakukan praktik Latihan loncat kangkang untuk melatih kekuatan</p> <p>11. Latihan <i>loncat jongkok</i> untuk melatih kekuatan</p>  <p><a href="https://gurupenjaskes.com/macam-macam-senam-lantai-dan-gerakannya/lompat-jongkok">https://gurupenjaskes.com/macam-macam-senam-lantai-dan-gerakannya/lompat-jongkok</a></p> <p>12. Pendidik mengecek dan memantau sejauh mana proses penugasan praktik mereka.</p>	
<p>4. Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</p>	<p>13. Setelah tahap penyelidikan, peserta didik kemudian menghasilkan hasil karya (sebuah konsep keterampilan dan pengukuran senam lantai (rangkaiian gerak dengan benar) dan mendemonstrasikannya di depan teman-teman yang lain. Selanjutnya adalah demonstrasi hasil karya peserta didik dan guru berperan sebagai organisator pada demonstrasi tersebut.</p> <p>14. Tiap peserta didik memaparkan hasil kerjanya dan dilanjutkan melaksanakan tes dan pengukuran senam lantai (loncat kangkang) dan koordinasi mata tangan dan kaki (loncat menggunakan peti lompat) menggunakan instrument terstandar. Dan loncat jongkok.</p>	

	 <p><a href="https://edukasicenter.blogspot.com/2018/11/cara-melakukan-gerakan-kombinasi-lompat.html">https://edukasicenter.blogspot.com/2018/11/cara-melakukan-gerakan-kombinasi-lompat.html</a></p> <p>15. Peserta didik mengukur denyut nadi masing- masing</p> <p>16. Guru memimpin dan mengkomando kegiatan pemaparan dan tes pada peserta didik.</p>	
<p>5. Mengalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</p>	<p>17. Guru akan memberikan tanggapan tentang hasil presentasi siswa</p> <p>18. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menanyakan materi yang belum dipahami selama pembelajaran berlangsung.</p> <p>19. Peserta didik bersama guru menyimpulkan hasil diskusi pada pembelajaran.</p> <p>20. Peserta didik menyimak penguatan dari pendidik tentang <a href="#">materi kelincahan</a>.</p>	

### C. KEGIATAN PENUTUP

	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik melakukan pemulihan (<i>recovery</i>) dipimpin (komando) pada bagian bagian tubuh yang banyak digunakan untuk bergerak</li> <li>2. Guru beserta peserta didik menarik kesimpulan bersama sama tentang materi pembelajaran serta manfaat yang diperoleh setelah melaksanakan pembelajaran aktivitas kebugaran jasmani (kelincahan).</li> <li>3. Guru menyampaikan pembelajaran pada pertemuan berikutnya</li> <li>4. Seluruh siswa mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib</li> <li>5. Peserta didik bersama-sama guru berdoa</li> </ol>	<p>10 menit</p>
--	--	-----------------



## H. PENILAIAN

### 1. Teknik penilaian

- a. Sikap spiritual  
Observasi (*terlampir*)
- b. Sikap sosial  
Observasi (*terlampir*)
- c. Pengetahuan  
Tes Tulis (*terlampir*)
- d. Keterampilan  
Unjuk Kerja (*terlampir*)

### 2. Pembelajaran Remedial

Bagi siswa yang belum mencapai target pembelajaran pada waktu yang telah dialokasikan, perlu diberikan kegiatan remedial sesuai hasil analisis materi yang belum dipahami.

### 3. Pembelajaran Pengayaan

Bagi siswa yang telah mencapai target pembelajaran sebelum waktu yang telah dialokasikan berakhir, perlu diberikan kegiatan pengayaan, supaya memberikan nilai tambah pengetahuan untuk siswa.

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

Pandeglang, 1 Juli 2021  
Guru Pengampu

Ahmad Zaenudin Anwar, M.Pd  
NIP.197708032005011007

Lia Yulawati, S.Pd



# RANCANGAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

## SENAM LANTAI

---

DISUSUN OLEH

LIA YULIAWATI, S.Pd

---



<b>Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi</b>			
<b>Kompetensi dasar</b>		<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>	
3.6	Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.	3.6.1	Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai dengan benar.
		3.6.2	Menguji keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai dengan benar.
		3.6.3	Mengkombinasikan keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai dengan benar.
4.6	Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam	4.6.1	Mempraktikkan hasil analisis aktivitas keterampilan rangkaian gerak spesifik senam lantai dengan benar.
		4.6.2	Menguji hasil analisis aktivitas keterampilan rangkaian gerak spesifik senam lantai dengan benar.
		4.6.3	Menggabungkan hasil analisis aktivitas keterampilan rangkaian gerak spesifik senam lantai dengan benar.

### **Tujuan Pembelajaran**

Setelah mempelajari materi ini melalui diskusi kelompok, diharapkan peserta didik dapat:

1. Menanamkan pentingnya berdoa yang diwujudkan dengan berdoa bersama sesuai keyakinan masing-masing sebelum memulainya pembelajaran.
2. Menanamkan perilaku disiplin, tanggung jawab, dan kerjasama melalui sikap yang ditunjukkan saat pembelajaran dan setelah pembelajaran.
3. Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai dengan benar.
4. Mempraktikkan hasil analisis aktivitas keterampilan rangkaian gerak spesifik senam lantai dengan benar.

## Petunjuk

Pada Bahan Ajar ini terdapat beberapa aktivitas belajar yang bisa kalian ikuti yaitu:

### Peta

Berisi Peta Konsep yang memudahkan kalian melihat keterkaitan konsep antar Bahan Ajar

### Materi

Berisi materi yang perlu peserta didik pahami

### Kolom Catatan

Tempat untuk kalian melakukan kegiatan mencatat atau mencurahkan perasaan

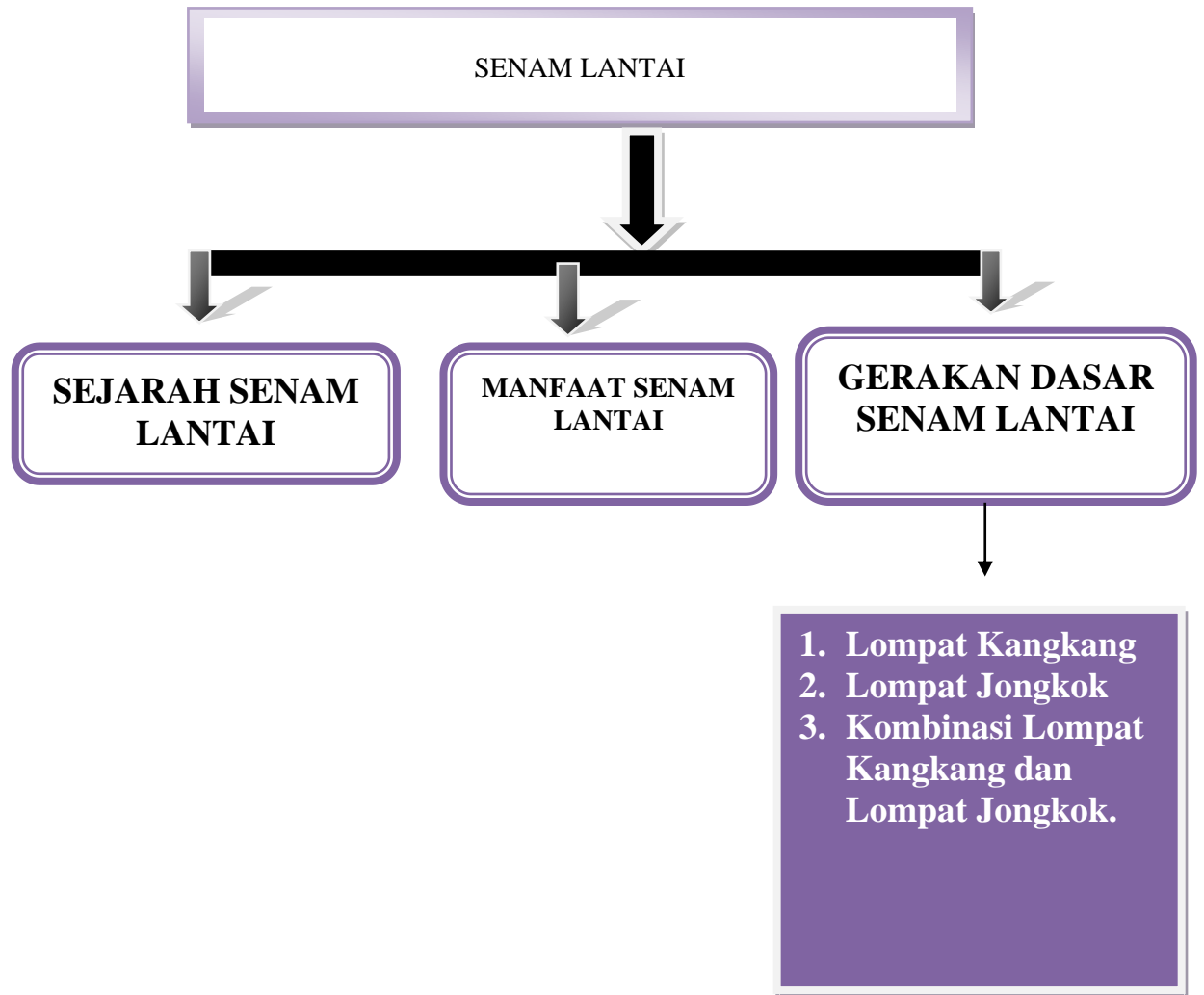
### Informasi

Berisi tentang artikel atau info terkait tentang materi pembelajaran yang menambah wawasan kalian

### Media

Berisi video atau link yang membawa kalian lebih memahami materi pembelajaran

A. PETA KONSEPMATERI



# MATERI POKOK

## Pertemuan Ke-1

### Sejarah Senam Lantai

Menurut modul Pendidikan Olahraga dan Rekreasi Kelas VIII terbitan Kemendikbud, asal-usul olahraga senam lantai belum diketahui secara pasti karena banyak perbedaan dari berbagai sumber.

Pada abad ke-20, senam mulai populer dan menyebar ke seluruh dunia. Perkembangan olahraga ini sangat pesat hingga memiliki banyak cabang, salah satunya senam lantai.

Sejarah senam bermula dari Yunani, namun sejarah senam lantai berawal dari negeri tirai Bambu, Cina.

Sejak tahun 2700 SM, para biara Cina kuno telah mengenal bentuk sederhana dari gerakan senam lantai. Para biara itu mengenal senam lantai sebagai pengobatan dan bela diri. Catatan peninggalan gerakan sederhana dalam senam lantai ada di dalam kitab warisan Kong hu cu dan muridnya.

Selain itu, sejarah senam lantai juga dimulai dari India. Negara ini sudah lama dikenal memiliki gerakan khusus untuk pengobatan dan teknik pernapasan. Salah satu gerakan pengobatan yang banyak dihubungkan dengan senam adalah yoga. Pasaunya, banyak kemiripan antara dua gerakan ini.

Sejarah senam lantai juga tidak lepas dari Mesir. Banyak piramida Mesir yang menggambarkan cerita tentang senam lantai. Gerakan olahraga yang dilakukan bangsa Mesir pada zaman dahulu memang identik dengan gerakan senam lantai atau yoga.

Maka, dari peninggalan-peninggalan tadi, disimpulkan bahwa senam lantai sudah dimulai sejak abad ke-20.

Bagaimana sejarah senam lantai di Indonesia? Senam sendiri masuk sejak Jepang datang ke tanah air. Senam mulai diperkenalkan tentara PETA Jepang yang dikenal dengan nama senam Talso.

Senam mulai dipertandingkan dalam pesta olahraga internasional pada 1963, di GANEFO (Games The New Emerging Force). Di Indonesia sendiri, organisasi senam yang dibentuk bernama Persani (Persatuan Senam Seluruh Indonesia).

Pengertian senam lantai adalah salah satu rumpun senam yang dilakukan di atas lantai. Gerakan dari pengertian senam lantai ini ada empat, yakni mengguling, melenting, keseimbangan, dan loncat. Senam lantai di kenal sebagai cabang olahraga yang aman dilakukan.

Senam berasal dari istilah Bahasa Inggris "gymnastic" yang artinya dilakukan diruang khusus melibatkan performa gerak, kekuatan, kecepatan dan keserasian gerak fisik.

Begitu juga pengertian senam lantai yang membutuhkan kombinasi tersebut agar manfaat secara mental dan fisik bisa dirasakan.

Sejarah mencatat penemu senam lantai adalah seorang perwira Kesehatan yang berasal dari Angkatan laut kerajaan belanda bernama Dr.H>F Minkema. Dari catatan ini pula diketahui senam lantai di Indonesia mengalami perkembangan yang cukup pesat begitu berdampak.

Lompat kangkang adalah Gerakan melompati suatu alat dengan cara bertumpu pada alat tersebut dinamakan kuda-kuda lompat.

Lompat jongkok adalah Gerakan melompat dilanjutkan dengan jongkok di atas peti lompat dan di akhiri dengan jongkok dilantai.

#### Manfaat Senam Lantai

Ada dua manfaat utama senam lantai, yaitu manfaat fisik, manfaat mental, serta sosial.

Manfaat fisik, senam tentunya sangat bermanfaat untuk mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. Dengan melakukan gerak ini, dapat melatih daya tahan otot, kekuatan, kelenturan, koordinasi, kelincahan, dan keseimbangan.

Sedangkan manfaat mental artinya akan mengasah kemampuan mental terutama aspek keberanian dan percaya diri. Hal ini terjadi karena gerakan senam lantai membutuhkan keberanian dan percaya diri yang tinggi. Jika tidak berhati-hati dan gerakannya kurang sempurna, dapat berakibat cedera.

Senam lantai adalah salah satu cabang dari olahraga senam, sesuai dengan namanya senam ini dilakukan di atas lantai, kebanyakan Gerakan dalam senam lantai membutuhkan matras sebagai alat bantu yang bertujuan agar dapat mengurangi resiko terjadinya kecelakaan saat melakukan Gerakan-Gerakan yang hamper semuanya bersentuhan dengan lantai.

Dalam pertandingan resmi senam lantai dilakukan di atas lantai berukuran 12x12, organisasi senam Indonesia menginduk pada persatuan senam Indonesia (Persani). Organisasi ini dibentuk pada tanggal 14 juli 1963 dengan nama PERSANI (Persatuan Senam Indonesia) atas inisiatif dari para tokoh-tokoh olahraga se-Indonesia yang menangani dan mempunyai keahlian pada cabang olahraga senam.

Senam lantai merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga senam. Senam lantai dilakukan di atas matras dengan ketebalan +10-15 cm. Senam lantai mengutamakan koordinasi beberapa Gerakan, seperti berguling, melenting, berputar, dan mendarat. Dalam melakukan senam lantai seorang pesenam harus memiliki kondisi kebugaran jasmani yang sangat baik. Hal ini dikarenakan berbagai Gerakan senam lantai membutuhkan kekuatan, kelenturan, kelenturan kelincahan dan keseimbangan yang menjadi factor penting dalam Gerakan senam lantai.

Senam lantai juga dapat mengasah kemampuan sosial. Pada dasarnya, aktivitas senam

lantai akan lebih mudah dipelajari dengan baik jika dilakukan dengan bantuan orang lain.

## Gerakan Dasar Senam Lantai

### 1. Lompat Kangkang

Lompat kangkang adalah Gerakan melompati semua alat dengan cara bertumpu pada alat tersebut. Alat tersebut dinamakan kuda-kuda lompat.

Berikut langkah-langkahnya:

a. pembelajaran keterampilan gerak lompat kangkang

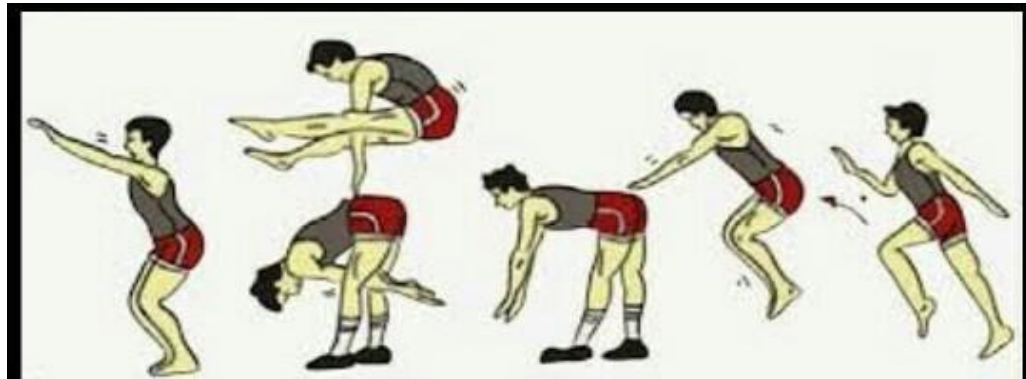
a). Berdiri tegak menghadap peti lompat atau teman yang membungkuk

b). lakukan lompatan ke arah peti lompat atau teman yang membungkuk dengan menggunakan kaki sebagai tolakan sampai kedua tangan menyentuh bagian atas peti lompat/punggung teman.

c.) pada saat tangan menyentuh bagian atas peti lompat atau punggung teman yang membungkuk , buka kedua kaki selebar mungkin ke samping.

d). turun Kembali ke posisi awal melompat

e). Lakukan berulang-ulang



lompat kangkang melewati teman

<https://brainly.co.id/tugas/29418376>

### 2. Lompat Jongkok

Lompat Jongkok adalah Gerakan melompat dilanjutkan dengan jongkok di atas peti lompat dan di akhiri dengan jongkok di lantai.

Berikut langkah-langkahnya:

a. Keterampilan Lompat Jongkok

a). Berdiri tegak menghadap peti lompat



- b). lakukan lompatan ke arah peti lompat dengan menggunakan kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kedua kaki di atas box bersamaan kedua tangan lurus.
- c). turun Kembali ke posisi awal melompat.
- d). lakukan berulang-ulang.



<https://edukasicenter.blogspot.com/2014/10/latihan-gerakan-lompat-jongkok-dalam.html>

### 3. Kombinasi lompat kangkang dan lompat jongkok

Lompat kangkang adalah Gerakan melompati semua alat dengan cara bertumpu pada alat tersebut. Alat tersebut dinamakan kuda-kuda lompat.

Lompat Jongkok adalah Gerakan melompat dilanjutkan dengan jongkok di atas peti lompat dan di akhiri dengan jongkok di lantai.

Berikut langkah-langkahnya:

- a. lompat kangkang dan lompat jongkok  
Cara melakukannya yaitu:
  - a). Berdiri tegak menghadap peti lompat atau teman yang membungkuk
  - b). lakukan lompatan ke arah peti lompat atau teman yang membungkuk dengan menggunakan kaki sebagai tolakan sampai kedua tangan menyentuh bagian atas peti lompat/punggung teman.
  - c). pada saat tangan menyentuh bagian atas peti lompat atau punggung teman yang membungkuk, buka kedua kaki selebar mungkin ke samping.
  - d). turun Kembali ke posisi awal melompat
  - e). lakukan lompatan melewati peti lompat kedua dengan menggunakan kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan kedua kaki bersamaan kedua tangan lurus dan dilanjutkan dengan
  - f). berdiri tegak menghadap peti lompat

g). lakukan lompatan ke arah peti lompat dengan menggunakan kaki sebagai tolakan dan mendarat dengan ke dua kaki di atas **box** bersamaan kedua tangan lurus.

h). turun Kembali ke posisi awal melompat.

i). lakukan berulang-ulang.



---

<https://edukasicenter.blogspot.com/2018/11/cara-melakukan-gerakan-kombinasi-lompat.html>

.Baca artikel detikedu, "Senam Lantai: Sejarah, Manfaat, dan Langkah-Langkah Gerakannya Secara Detail" selengkapnya <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5536763/senam-lantai-sejarah-manfaat-dan-langkah-langkah-gerakannya-secara-detail>.

Download Apps Detikcom Sekarang <https://apps.detik.com/detik/>



## RANGKUM

1. Grafik berfungsi untuk membantu penyajian data sehingga mudah dipahami oleh pembaca.
2. grafik kolom merupakan Grafik Kolom sangat berguna untuk menunjukkan perubahan data dalam periode waktu tertentu atau menggambarkan perbandingan antar beberapa item.
3. Grafik bar mempergunakan *bar* atau garis, yang mewakili rentang perdagangan dari efek atau komoditas untuk suatu periode tertentu.
4. Grafik garis atau *Line Chart* adalah grafik berbentuk garis. Grafik *line chart* hanya memuat data penutupan harga saham, namun data ini paling mudah dibaca.
5. Grafik tipe pie merupakan diagram yang menunjukkan data atau hasil angka-angka dalam bentuk lingkaran. Diagram memiliki tipe yang berbeda, misalnya, diagram batang, diagram garis, dan diagram lingkaran.
6. Membuat grafik , data dalam tabel harus memenuhi syarat – syarat untuk di buat sebuah grafik.

## REFERENSI

1. Agus Mulyono,S.E, Rehan Munas MP, S.Pd, Drs Joko Pramono. Buku Pengolahan Angka (Spreadsheet) SMK/MAK kelas X. Jakarta : Erlangga
2. Fungsi dan jenis Grafik pada Spreadsheet <https://ikamaulida.wordpress.com/2016/01/13/fungsi-dan-macam-macam-grafik-pada-ms-excel/>
3. Langkah – langkah membuat grafik <https://www.suara.com/tekno/2020/04/23/092544/cara-membuat-grafik-di-excel-super-mudah-dan-cepat>
4. Video Cara membuat grafik <https://www.youtube.com/watch?v=KLiks16lJDA>
5. Jenis – jenis Grafik line [Mengetahui Line Chart, Bar Chart, dan Candlestick Chart Pada Saham \(finansialku.com\)](#)
6. grafik tipe lingkaran [Diagram Lingkaran - Pengertian, Rumus, dan Contoh Soal \(rumusrumus.com\)](#)
7. Grafik tipe XY <https://th.bing.com/th/id/OIP.9Lkx1dfBny-t64fVHVD7qwAAAA?pid=ImgDet&rs=1>
8. Membuat grafik [Cara Membuat Grafik di Excel dan Contohnya - Advernesia](#)
9. **Merubah lokasi Penempatan Chart** [Bagaimana cara menambahkan judul grafik di Excel? \(extendoffice.com\)](#)

# **SENAM LANTAI**

**Oleh :**

**LIA YULIAWATI, S.Pd**

# Pengertian

Pengertian senam lantai adalah salah satu rumpun senam yang dilakukan di atas lantai. Gerakan dari pengertian senam lantai ini ada empat, yakni mengguling, melenting, keseimbangan, dan loncat. Senam lantai di kenal sebagai cabang olahraga yang aman dilakukan.

Senam berasal dari istilah Bahasa Inggris "gymnastic" yang artinya dilakukan di ruang khusus melibatkan performa gerak, kekuatan, kecepatan dan keserasian gerak fisik.

Begitu juga pengertian senam lantai yang membutuhkan kombinasi tersebut agar manfaat secara mental dan fisik bisa dirasakan.

## Senam lantai

Sejarah mencatat penemu senam lantai adalah seorang perwira Kesehatan yang berasal dari Angkatan laut kerajaan belanda Bernama Dr.H>F Minkema. Dari catatan ini pula diketahui senam lantai di Indonesia mengalami perkembangan yang cukup pesat begitu berdampak.

Lompat kangkang adalah Gerakan melompati suatu alat dengan cara bertumpu pada alat tersebut dinamakan kuda-kuda lompat.

Lompat jongkok adalah Gerakan melompat dilanjutkan dengan jongkok di atas peti lompat dan di akhiri dengan jongkok dilantai.

## FUNGSI SENAM LANTAI

Senam lantai adalah salah satu cabang dari olahraga senam, sesuai dengan namanya senam ini dilakukan di atas lantai, kebanyakan Gerakan dalam senam lantai membutuhkan matras sebagai alat bantu yang bertujuan agar dapat mengurangi resiko terjadinya kecelakaan saat melakukan Gerakan-Gerakan yang hampir semuanya bersentuhan dengan lantai.

Dalam pertandingan resmi senam lantai dilakukan di atas lantai berukuran 12x12, organisasi senam Indonesia menginduk pada persatuan senam Indonesia (Persani). Organisasi ini dibentuk pada tanggal 14 juli 1963 dengan nama PERSANI (Persatuan Senam Indonesia) atas inisiatif dari para tokoh-tokoh olahraga se-Indonesia yang menangani dan mempunyai ke ahlian pada cabang olahraga senam.



# Komponen senam lantai

Senam lantai merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga senam

Senam lantai merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga senam. Senam lantai dilakukan di atas matras dengan ketebalan +10-15 cm. Senam lantai mengutamakan koordinasi beberapa Gerakan, seperti berguling, melenting, berputar, dan mendarat. Dalam melakukan senam lantai seorang pesenam harus memiliki kondisi kebugaran jasmani yang sangat baik. Hal ini dikarenakan berbagai Gerakan senam lantai membutuhkan kekuatan, kelenturan, kelentukan kelincahan dan keseimbangan yang menjadi factor penting dalam Gerakan senam lantai.

# 1. Latihan Peningkatan Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot dalam melawan tahanan atau beban. Kekuatan bukan hanya mengerakkan seluruh tubuh dengan kuat, akan tetapi dapat pula mengerahkan anggota-anggota tubuh dengan menahan beban dalam waktu yang lama. Dalam mendorong tembok, kekuatan ditentukan oleh gerak tangan dan kaki yang dilakukan secara kuat.

Bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kekuatan antara lain sebagai berikut:

- A. Mendorong tembok
- B. Angkat barbel
- C. Tarik menarik dengan teman

## 2. Latihan Kelenturan

Kelenturan adalah Kemampuan sendi untuk melakukan Gerakan secara maksimal. Kelenturan atau flexibility sering diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuh atau bagian-bagian dalam satu ruang gerak yang seluas-luas mungkin, tanpa mengalami cedera pada persendian dan otot sekitarnya persendian. Oleh karena kelenturan ini berpangkal pada luas gerak bagian tubuh disekitar persendian tertentu, maka kebutuhan akan tarap kelenturan ini akan berbeda-beda pada tiap cabang olahraga. Latihan kelenturan meliputi Latihan kelenturan tubuh dengan peregangan dinamis dan Latihan kelenturan tubuh dengan peregangan statis.

### 3. Latihan Kelentukan

Latihan Kelenturan yang dikenal juga dengan kelenturan mengacu pada rentang Gerakan dalam sendi atau serangkaian sendi dan Panjang otot yang melintas sendi untuk menginduksi Gerakan membungkuk. Kelenturan bervariasi antara individu, terutama dalam hal perbedaan Panjang otot otot multi-sendi.

Kelenturan pada beberapa sendi bisa ditingkatkan sampai tarap tertentu dengan anti olahraga, dengan meregangkan komponen Latihan yang umum untuk mempertahankan atau meningkatkan kelenturan.

Hipermobiliti, juga dikenal sebagai double-jointedness, menggambarkan sendi yang membentang lebih jauh dari biasanya.

Kelenturan ditingkatkan dengan peregangan. Peregangan hanya boleh dimulai Ketika otot hangat dan suhu tubuh meningkat. Agar efektif saat melakukan peregangan, gaya yang diterapkan pada tubuh harus tepat (tidak menyebabkan rasa sakit) dan perlu ditahan setidaknya selama sepuluh detik.

## 4. Latihan kelincahan(agility)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kelincahan. Latihan ini juga berkaitan dengan tingkat kelentukan. Beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan antara lain sebagai berikut:

- A. Latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (*Shuttle Run*)
- B. Latihan lari belok-belok (zig-zag)
- C. Latihan mengubah posisi tubuh atau jongkok berdiri (*squat-thrust*)
- D. Latihan kelincahan beraksi

## 5. Latihan keseimbangan

Senam merupakan salah satu jenis olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat. Senam sendiri lebih mengedepankan kecepatan, keindahan, dan keselarasan Gerakan yang dilakukan. Ada beragam jenis senam yang cukup populer diajarkan di dunia Pendidikan diantaranya adalah senam lantai, irama, aerobic, dan lain sebagainya.

Kita akan berfokus pada salah satu Gerakan yang berfokus pada keseimbangan yakni Gerakan sikap kapal terbang. Mayoritas siswa menyebutnya sebagai sikap terbang agar lebih ringan karena gerakannya menyerupai posisi ingin terbang. Teknik dasar sikap kapal terbang sebenarnya cukup mudah tapi faktanya banyak siswa merasa kesulitan melakukan prakteknya.

## Hal-hal yang Perlu Diperhatikan dalam Senam Lantai bagi pemula agar tidak cedera

Hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan senam lantai bagi pemula agar tidak cedera adalah sebagai berikut.

### 1. Pemanasan

Jika senam lantai dilakukan tanpa pemanasan, otot-otot yang belum dipanaskan akan lebih mudah untuk mengalami cedera karena otot tersebut belum terbiasa

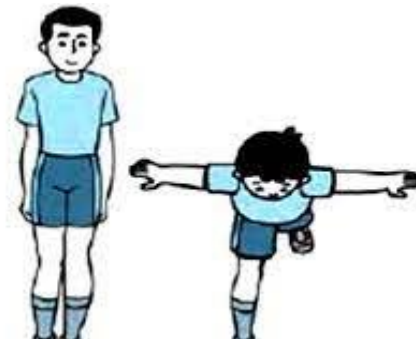
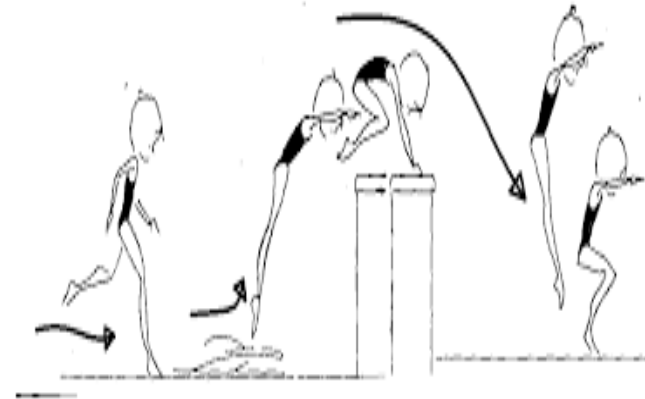
### 2. Pendinginan

pendinginan otot juga perlu dilakukan agar otot-otot yang digunakan Kembali seperti semula setelah digunakan.

### 3. Secara intens

Senam lantai ini juga seharusnya dilakukan secara intens dan berangsur-angsur juga bertahap sesuai dengan kemampuan tubuh untuk melakukan senam lantai. Jika senam lantai dilakukan dengan bertahap dari yang paling mudah maka Anda akan lebih mudah untuk menyesuaikan diri untuk membiasakan senam lantai. Tak hanya itu, senam lantai ini akan sangat baik jika dilakukan dibawah pengawasan instruktur yang menguasai senam lantai.

# Gerakan Latihan senam lantai





**TERIMA  
KASIH**



©BNP Design Studio \* [www.ClipartOf.com/109825](http://www.ClipartOf.com/109825)

# LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK



## Loncat kangkang

Kelompok :.....  
Nama saya : .....

Teman kelompok saya :

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

## Kompetensi Dasar dan Indikator

Kompetensi Dasar	Indikator
3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.	3.6.1 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai dengan benar.
4.6 Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam.	4.6.1 Mempraktikkan hasil analisis aktivitas keterampilan rangkaian gerak spesifik senam lantai dengan benar.

### PENUGASAN INDIVIDU

#### LKPD 1: PJOK

## Senam Lantai ( Loncat Kangkang )

### A. Tujuan

Diharapkan peserta didik dapat menganalisa dan mempraktikkan berbagai variasi komponen gerak senam lantai bagian loncat kangkang.

### B. Alat dan Bahan

1. Alat Tulis
2. Gambar / Video
3. Kertas

### C. Langkah Kerja

1. Amatilah gambar dan video yang tertera dalam link !
2. Tuliskanlah hasil pengamatan kalian dalam lembar kerja !
3. Berilah keterangan pada gambar tersebut!
4. Jika telah selesai, presentasikanlah hasil pengamatanmu di depan kelas!

## SENAM LANTAI (loncat kangkang)

Perhatikan gambar gerak spesifik variasi dan kombinasi kebugaran jasmani di bawah ini. Dengan memperhatikan gambar tersebut, identifikasi kombinasi gerak spesifik komponen kebugaran jasmani berikut.

Gambar	Penjelasan
 <p style="text-align: center;"> <a href="https://gurupenjaskes.com/macam-macam-senam-lantai-dan-gerakannya/lompat-jongkok">https://gurupenjaskes.com/macam-macam-senam-lantai-dan-gerakannya/lompat-jongkok</a> </p>	
 <p style="text-align: center;"> <a href="http://pjoksmk.blogspot.com/2017/12/lompat-kangkang-dan-lompat-jongkok.html">http://pjoksmk.blogspot.com/2017/12/lompat-kangkang-dan-lompat-jongkok.html</a> </p>	
 <p style="text-align: center;"> <a href="https://edukasicenter.blogspot.com/2018/11/cara-melakukan-gerakan-kombinasi-lompat.html">https://edukasicenter.blogspot.com/2018/11/cara-melakukan-gerakan-kombinasi-lompat.html</a> </p>	

## PENUGASAN INDIVIDU

### LKPD 2 : PJOK SENAM LANTAI (Loncat kangkang)

Setelah melakukan aktivitas pembelajaran kebugaran Jasmani, maka didapat aktivitas pembelajaran mengenai :

1. Aktivitas variasi dan kombinasi komponen gerakan loncat kangkang
2. Aktivitas variasi dan kombinasi melakukan loncat jongkok
3. Aktivitas melakukan variasi dan kombinasi loncat jongkok dan loncat kangkang

Dengan menggunakan pengalaman latihan aktivitas pembelajaran tersebut maka jawablah pertanyaan dibawah ini :

<b>Pertanyaan</b>	<b>Jawaban</b>
Jelaskan cara melakukan berbagai Gerakan loncat kangkang	
Sebutkan berbagai cara variasi Melakukan loncat jongkok.	
Jelaskan cara melakukan variasi gerakan loncat kangkang dan loncat jongkok	

## INSTRUMEN EVALUASI

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

<b>Kompetensi dasar</b>		<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>	
3.5	Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.	3.5.1	Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai dengan benar.
		3.5.2	Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana koordinasi mata tangan dengan kaki dan dalam aktivitas spesifik senam lantai dengan benar..
4.5	Mempraktikkan hasil analisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam.	4.5.1	Mempraktikkan hasil analisis aktivitas keterampilan rangkaian gerak spesifik senam lantai dengan benar
		4.5.2	Mempraktikkan keterampilan rangkaian gerak dalam kombinasi aktivitas senam lantai

#### **Nilai sikap yang diharapkan / Karakter yang di kembangkan**

- 1 Religius
- 2 Nasionalis
- 3 Mandiri (*Creativity*)
- 4 Berpikir Kritis (*Critical Thingking*)
- 5 Bekerjasama (*Collaboration*)
- 6 Berkomunikasi (*Communication*)

#### **Teknik dan Bentuk Instrumen**

Penilaian Sikap : Observasi/pengamatan  
 Penilaian Pengetahuan : Tes Tulis dan Penugasan dari LKPD  
 Penilaian Keterampilan : observasi unjuk kerja

#### Bentuk Penilaian

Observasi : Cek list aktivitas peserta didik  
 Tes tertulis : Pilihan ganda  
 Penilaian otentik : hasil analisis kasus pada LKPD  
 Observasi unjuk kerja : presentasi hasil analisa

## 1. Penilaian Sikap

Penilaian perkembangan sikap spiritual dan sosial dalam bentuk jurnal.

### JURNAL PERKEMBANGAN SIKAP SPIRITUAL

Nama Sekolah : SMK Negeri 5 Pandeglang

Kelas/Semester : XI/Semester 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

No	Waktu	Nama Peserta didik	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tanda Tangan	Tindak Lanjut
1						
2						
3						
Dst.						

No	Aspek dinilai	Skor	Kriteria
1	Mampu mengaitkan segala bentuk latihan gerak senam lantai dengan Gerakan yang benar	3	Mampu mengaitkan segala bentuk latihan gerak senam lantai dengan Gerakan yang benar.
		2	Kurang dapat mengaitkan segala bentuk latihan gerak senam lantai dengan Gerakan yang benar
		1	Tidak dapat mengaitkan segala bentuk latihan gerak senam lantai dengan Gerakan yang benar.

$$\text{Nilai Spiritual} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh siswa}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

## JURNAL PERKEMBANGAN SIKAP SOSIAL

Nama Sekolah : SMK Negeri 5 Pandeglang

Kelas/Semester : XI/Semester 1

Tahun Pelajaran : 2021/2022

No	Waktu	Nama Peserta didik	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Tanda Tangan	Tindak Lanjut
1						
2						
3						
Dst.						

No	Aspek dinilai	Skor	Kriteria
1	<b>Aktif</b> dalam mengajukan pertanyaan mengenai materi kebugaran jasmani	3	Menunjukkan sikap aktif dalam mengajukan pertanyaan
		2	Kurang menunjukkan sikap aktif bertanya
		1	Tidak menunjukkan sikap aktif bertanya
2	<b>Jujur</b> dalam mengerjakan tugas individu mengenai kebugaran jasmani	3	Menunjukkan sikap jujur dalam mengerjakan tugas
		2	Kurang menunjukkan sikap jujur dalam mengerjakan tugas
		1	Tidak menunjukkan sikap jujur dalam mengerjakan tugas
3	<b>Teliti</b> dalam mengejakan tugas individu mengenai materi kebugaran jasmani	3	Menunjukkan sikap teliti dalam mengerjakan tugas
		2	Kurang menunjukkan sikap teliti dalam mengejakan tugas
		1	Tidak menunjukkan sikap teliti dalam mengejakan tugas
4	<b>Kritis</b> dalam berdiskusi dan menanggapi pendapat peserta didik lain mengenai materi kebugaran jasmani	3	Menunjukkan sikap kritis dalam berdiskusi
		2	Kurang menunjukkan sikap kritis dalam berdiskusi
		1	Tidak menunjukkan sikap kritis dalam berdiskusi
5	<b>Sikap komunikatif</b> (berani menyampaikan pendapat/presentasi) di depan kelas mengenai materi kebugaran jasmani	3	Menunjukkan sikap komunikatif (berani menyampaikan pendapat/presentasi) di depan kelas
		2	Kurang menunjukkan sikap komunikatif (kurang berani menyampaikan pendapat/ presentasi) di depan kelas
		1	Tidak menunjukkan sikap komunikatif (tidak berani menyampaikan pendapat/ presentasi) di depan kelas



## 2. Penilaian Pengetahuan

Kisi-kisi

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Pencapaian Kompetensi	Level kognitif	Jml Soal
1	3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.	Aktivitas Senam Lantai	3.5.1 Menganalisis Keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai dengan benar.	L3/C4	1
			3.5.2 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana koordinasi mata tangan dan kaki dalam aktivitas senam lantai dengan benar.	L3/C4	2
			3.5.3 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana pada bentuk gerakan dinamis	L3/C4	3
			3.5.4 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dengan alat yang di modifikasi dengan terstandar.	L3/C4	4
			3.5.5 Menelaah bentuk proses gerakan standar keterampilan rangkaian gerak sederhana	L3/C4	5

Keterangan: \*)

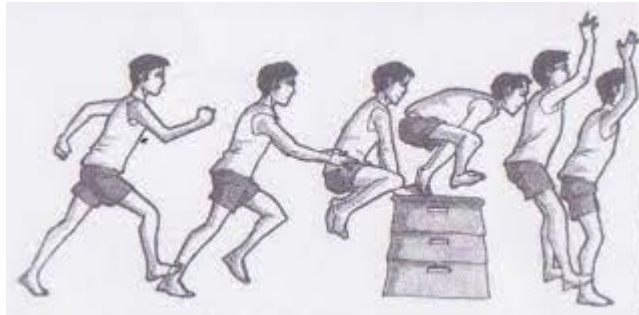
Level kognitif 1 = pengetahuan/pemahaman (C1-2)

Level kognitif 2 = aplikasi/penerapan (C3)

Level kognitif 3 = penalaran (C4-6)

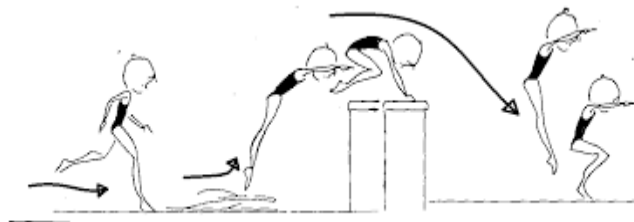
Bentuk Soal!

1. Dari gambar berikut, apa nama bentuk latihan dari kekuatan tersebut ...



- A. Loncat jongkok
- B. Senam Lantai
- C. Lari santai
- D. Loncat kangkang
- E. Lari cepat

2. Dari beberapa gambar latihan kekuatan, dibawah ini dinamakan dengan latihan ....



- A. Lari
- B. Loncat jongkok
- C. lompat
- D. Senam dan lantai
- E. Loncat kangkang

3. Dari komponen senam lantai, bentuk latihan tersebut dinamakan...



- A. Push-up
- B. Keseimbangan
- C. Sit-up
- D. Skot jump
- E. Daya ledak (Power)

4. Dari gambar tersebut dijelaskan bahwa loncat kangkang dan jongkok lebih kepada bentuk latihan untuk melatih ...
- 



- 
- A. Kelincahan                      D. Keterampilan  
B. Kesehatan                      E. Kebugaran  
C. Kekuatan
5. Salah satu rumpun senam yang dilakukan di atas lantai merupakan pengertian dari....
- A. Senam lantai                      D. keseimbangan  
B. Loncat kangkang                E. lari  
C. Lompat jongkok

- 3) Kunci jawaban
1. Lari Halang Rintang
  2. Shuttle run
  3. Skuat Trush
  4. Keterampilan
  5. Kelincahan
- 4) Pedoman penskoran pengetahuan
- Penskoran
    - Skor Maksimal        10
    - Skor Perolehan        : SP
    - Nilai                        :  $SP/10 \times 100$

Tabel Penskoran

No	Nama Peserta Didik	Jawaban		Nilai
		Benar	Salah	
1				
2				
3				
4				
5				

### 3. Penilaian Keterampilan

#### a. Teknik Penilaian

Praktik *Illinois Agility Run Test* (Proses dan Produk)

#### b. Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

Peserta didik diinstruksikan untuk mengamati peserta didik lain yang melakukan *illinois agility run test*

### Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang disediakan dengan teliti dan jujur !

### Rubrik Penilaian Proses

Nilai Proses			
Indikator	Kriteria	Ya	Tidak
<i>Illinois Agility Run Test</i>	1. Berdiri di belakang garis <i>start</i> dengan badan condong ke depan.		
	2. Berlari secepat mungkin		
	3. Tidak menyanggol <i>cone</i> hingga garis <i>finish</i>		
Jumlah			

### Rubrik Penilaian Produk

#### *Illinois Agility Run Test*

Kategori	Laki-laki	Perempuan	Nilai
Baik Sekali	< 15,2 detik	< 17,0 detik	5
Baik	16,1-15,2 detik	17,9-17,0 detik	4
Cukup	18,1-16,2 detik	21,7-18,0 detik	3
Kurang	18,3-18,2 detik	23,0-21,08 detik	2
Kurang Sekali	>18,3 detik	>23,0 detik	1

### c. Tabel Penskoran

#### Tabel Penskoran Proses

No	Nama Peserta Didik	Tes			Jml	Nilai
		Kelincahan				
		1	2	3		

### Pengolahan Skor Proses

Skor Maksimal        3  
Skor Perolehan        : SP  
Nilai                     :  $SP/3 \times 100$

### Tabel Penskoran Produk

No	Nama Peserta Didik	Tes		Jml	Nilai
		Kelincahan			
		Waktu	Skor		

### Pengolahan Skor Produk

Skor Maksimal            10

Skor Perolehan        : SP

Nilai                        :  $SP/10 \times 100$