

DOKUMEN RANCANGAN PEMBELAJARAN
VARIASI DAN KOMBINASI GERAK DOMINAN BERTUMPU
KESEIMBANGAN BERPINDAH ATAU LOKOMOTOR TOLAKAN DAN
PUTARAN DALAM SENAM LANTAI



- 1. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)**
- 2. Bahan Ajar**
- 3. Media Pembelajaran**
- 4. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)**
- 5. Instrumen Penilaian**

Di Susun Oleh :

DONI NUR ARIFIN,S.Pd

201500659520

SDN SURODADI I PONJONG
KECAMATAN PONJONG KABUPATEN GUNUNGKIDUL
TAHUN 2021

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SDN SURODADI I PONJONG
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester : IV / Ganjil
Tahun Pelajaran : 2021/2022
Materi Pokok : Variasi dan kombinasi gerak dominan bertumpu, keseimbangan, berpindah/lokomotor, putaran dan pola gerak dasar gerak dominan dalam Senam Lantai
Alokasi Waktu : 2 X 35 Menit (1 X pertemuan)

A. Kompetensi Inti

KI. 1 Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.

KI. 2 Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga.

KI. 3 Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahunya tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah, dan tempat bermain.

KI. 4 Menyajikan pengetahuan faktual 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 Kurikulum

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.6 Menerapkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	Menjelaskan konsep gerak bertumpu Menjelaskan konsep gerak keseimbangan. Menjelaskan konsep gerak berpindah atau lokomotor. Menjelaskan konsep gerak putaran. Menjelaskan kombinasi gerak dasar pola gerak dominan.
4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai	Mempraktikkan konsep variasi dan kombinasi gerak bertumpu . Mempraktikkan konsep variasi dan kombinasi gerak keseimbangan. Mempraktikkan konsep variasi dan kombinasi gerak berpindah atau lokomotor. Mempraktekan konsep variasi dan kombinasi gerak putaran. Mempraktekan kombinasi pola gerak dominan

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran peserta didik diharapkan dapat:

1. Menjelaskan konsep gerak bertumpu
2. Menjelaskan konsep gerak keseimbangan.
3. Menjelaskan konsep gerak berpindah atau lokomotor.

4. Menjelaskan konsep gerak putaran.
5. Menjelaskan kombinasi gerak dasar pola gerak dominan.
6. Mempraktikkan kombinasi gerak bertumpu .
7. Mempraktikkan kombinasi gerak keseimbangan.
8. Mempraktikkan kombinasi gerak berpindah atau lokomotor.
9. Mempraktikkan kombinasi gerak putaran.
10. Mempraktikkan kombinasi gerak dasar pola gerak dominan

D. Materi Pembelajaran

1. Konsep variasi gerak bertumpu.

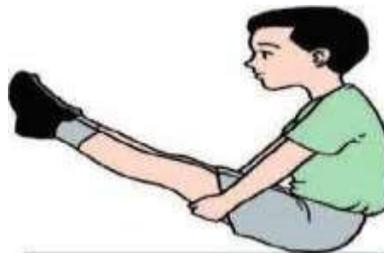
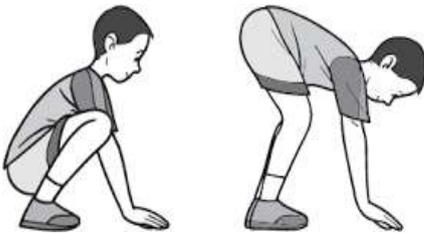
Gerakan bertumpu adalah gerakan yang dilakukan menekan/menolakkan telapak tangan atau kaki pada sesuatu (kebanyakan pada benda mati). Gerakan bertumpu dilakukan (juga) untuk mendapat kekuatan/tekanan. Bertumpu menggunakan pantat, kaki, tangan, kepala dan lain sebagainya. Contoh bertumpu menggunakan kedua kaki : berdiri tegak dengan kedua kaki dibuka, posisi jongkok, berdiri dengan kaki disilangkan. Contoh bertumpu menggunakan pantat : duduk bersila dengan kaki diangkat rata-rata air, duduk membentuk huruf V, tidur telentang dengan kepala dan kaki diangkat.



Gambar 1. Bertumpu dengan kaki



Gambar 2. Bertumpu dengan pantat

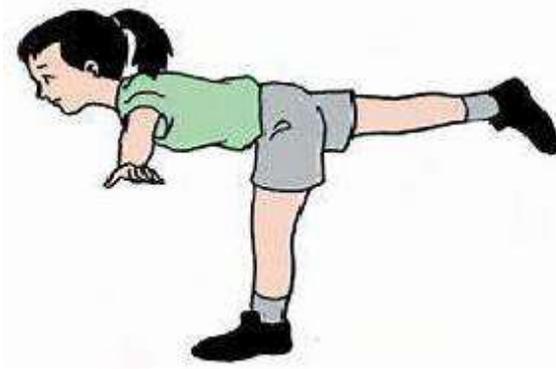


2. Konsep variasi gerak keseimbangan.

Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi

Contoh keseimbangan statis : duduk dengan mengangkat kedua kaki, berdiri dengan posisi kaki membentuk huruf T, berdiri dengan salah satu kaki kemudian jongkok, berdiri dengan membentuk sikap kapal terbang, berdiri dengan satu kaki.

Contoh keseimbangan dinamis : berjalan di atas balok titian, memutarakan kaki searah jarum jam, latihan duduk berdiri, berjalan dengan beban di atas kepala, memutarakan tangan searah jarum jam



Gambar 1. Sikap pesawat terbang



Gambar 2. Berdiri dengan satu kaki

3. Konsep variasi gerak berpindah atau lokomotor.

Gerak lokomotor adalah gerakan berpindah tempat. Dalam gerak lokomotor, bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat. **Contoh gerak lokomotor adalah** berlari, melompat, dan memanjat. Sehingga, gerak melangkah dan mengayunkan lengan pada gerak berirama termasuk pola gerak dasar lokomotor. Begitu juga dengan berlari untuk merebut bola dalam permainan sepak bola termasuk ke dalam gerak dasar lokomotor.



Gambar 1. Gerakan Lari



Lompat katak dengan rintangan kardus

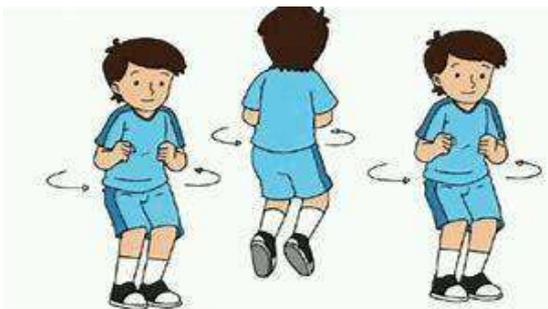


Lompat katak dengan rintangan garis

Gambar 2. Gerakan loncat

4. Konsep variasi gerak Putaran

Putaran adalah suatu gerakan yang dilakukan dengan cara memutar tubuh dan kaki pada suatu posisi yang kamu kehendaki. Ketika kamu berputar berarti kamu mengubah arah baik searah jarum jam maupun berlawanan jarum jam. Contoh gerakan putaran : memutar kepala, memutar lengan, memutar badan (180 derajat) dengan melompat, memutar badan dengan salah satu kaki.



Gambar 1. Memutar badan sambil melompat



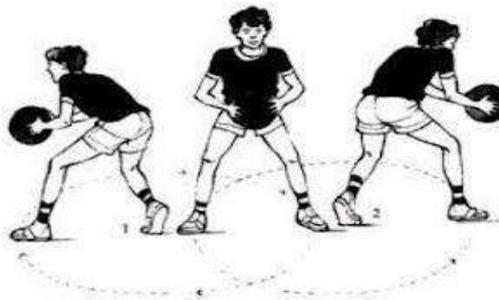
Gambar 2. Memutar badan dengan salah satu kaki

5. **Konsep variasi gerak dasar dominan.**

Kombinasi pola Gerak dominan adalah gabungan dari dua atau lebih pola gerak dasar. Misal bertumpu dengan berputar. Contoh bertumpu menggunakan kedua tangan dan kedua kaki, kemudian berputar dengan poros kedua tangan, bertumpu dengan kaki kiri, kaki kanan dilangkahkan kedepan kemudian putar badan ke kiri atau ke kanan dengan poros kaki kiri. Misal bertumpu dan keseimbangan. Contoh sikap kapal terbang, sikap menirukan burung bangau, sikap jongkok sambil mengangkat satu kaki.



Gambar 1. Bertumpu dengan telapak tangan dan kaki



Gambar 2. Berputar dengan satu kaki

E. Metode Pembelajaran

- 1. Pendekatan : *Saintifik Learning* (Mengkonstruksi Konsep Pembelajaran)
- 2. Metode : Diskusi, Tanya jawab, Demonstrasi

F. Media Pembelajaran

- 1. Pluit
- 2. Media LCD Proyektor
- 3. Laptop
- 4. Vidio dan Gambar

G. Sumber Belajar

- 1. Buku siswa: Drs. Ngatiyono. Dyan Putri Riswanti. 2016. PJOK. Solo: CV Usaha Makmur. (Kelas 4 hal 83).
- 2. Sumber dari Internet (<https://priantasmansa.wordpress.com/2016/08/15/bam-senam-lantai/>)

H. Langkah Langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	Kegiatan Pendahuluan Orientasi <ul style="list-style-type: none">❖ Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran.❖ Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap <i>disiplin</i>❖ Guru <i>memotivasi</i> peserta didik untuk bersemangat dalam mengikuti pembelajaran Apersepsi <ul style="list-style-type: none">❖ Guru merefleksi materi pembelajaran yang sebelumnya.❖ Guru menyampaikan tujuan pembelajaran.	10 Menit

	<p>Motivasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Menjelaskan manfaat melakukan Latihan gerak bertumpu, gerak keseimbangan, gerak berpindah, gerak putaran dan pola dasar gerak domain untuk siswa. ❖ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari materi yang akan dipelajari ❖ Guru membagikan LKPD 	
Inti	Kegiatan Pembelajaran	50 Menit
		Kegiatan Siswa
<p>Pendekatan : Scientific Learning (Mengkonstruksi Konsep Pembelajaran)</p> <p>Metode : Diskusi, Demonstrasi, Penugasan dan Latihan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memfasilitasi peserta didik dengan menayangkan video dan gambar (PTT) Variasi dan kombinasi gerak dominan bertumpu, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, melayang, dan mendarat dalam Senam Lantai. 2. Peserta didik di minta <i>menganalisis</i> video dan gambar yang sudah ditayangkan. <p>Guru Membimbing Peserta Didik :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menjelaskan konsep variasi gerak bertumpu. 2. Menjelaskan konsep variasi gerak keseimbangan. 3. Menjelaskan konsep variasi gerak berpindah atau lokomotor. 4. Menjelaskan konsep variasi gerak putaran. 5. Menjelaskan kombinasi gerak dasar pola gerak dominan. 6. Guru membawa peserta didik ke lapangan 7. Guru menugaskan peserta didik untuk pemanasan (Strecing,Peregangan, Pelepasan, dan jogging/permainan sederhana). 8. Mempraktikkan konsep variasi dan kombinasi gerak bertumpu. 9. Mempraktikkan konsep variasi dan kombinasi gerak keseimbangan. 10. Mempraktikkan konsep variasi dan kombinasi gerak berpindah atau lokomotor. 11. Mempraktekan konsep variasi dan kombinasi gerak putaran 12. Mempraktekan kombinasi pola gerak dominan 	<p style="text-align: center;">Mengamati</p> <p style="text-align: center;">Menganalisis</p> <p style="text-align: center;">Mempraktikkan</p>
Penutup	Kegiatan Penutup	10 Menit
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menugaskan peserta didik melakukan pendinginan/pelepasan. 2. Membuat rangkuman/tanya jawab/diskusi 3. Guru menugaskan peserta didik untuk menyimpulkan hasil diskusi dalam bentuk LKPD. 4. Guru menugaskan peserta didik mengumpulkan hasil pengisian LKPD 5. Melakukan revleksi. 	

	6. Rencana tidak lanjut (menugaskan siswa berlatih pola gerak dominan dalam senam lantai di rumah masing-masing di luar jam pelajaran dan menyampaikan pembelajaran pada pertemuan yang akan datang. 7. Menutup pembelajaran dengan berdo'a	
--	--	--

I. Penilaian

1. Penilaian sikap observasi dalam proses pembelajaran
 - Tanggung Jawab
Afektif (Tanggung Jawab)
2. Penilaian pengetahuan tes tulis bentuk uraian.
3. Penilaian keterampilan
 1. Mempraktikkan latihan variasi gerak bertumpu
 2. Mempraktikkan latihan variasi gerak keseimbangan
 3. Mempraktikkan latihan variasi gerak berpindah atau lokomotor
 4. Mempraktikkan latihan variasi gerak putaran.
 5. Mempraktikkan latihan kombinasi gerak dominan.

J. Remedial

- ✓ Remedial diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM maupun kepada peserta didik yang sudah melampaui KKM.

K. Pengayaan

- ✓ Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai kompetensi dasar.

Surodadi,

2021

Mengetahui
Kepala Sekolah

Guru Mapel PJOK

SALMUJI, S.Pd

NIP. 19701025 199003 1 003

DONI NUR ARIFIN, S.Pd

NIP.

LKPD



INSTRUMEN PENILAIAN

A. Bentuk Penilaian Tes Pengetahuan

Kompetensi Dasar : 3.6 Menerapkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.

Nama :

Kelas :

Mapel : PJOK

Petunjuk Kegiatan:

- ✓ Berdoalah terlebih dahulu sebelum memulai kegiatan!
- ✓ Bacalah perintah dengan seksama!
- ✓ Apabila ada kesulitan dan belum mengerti bertanyalah pada gurumu!
- ✓ Kerjakan tugas ini dengan penuh tanggungjawab dan jujur!

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan benar !

1. Jelaskan pengertian gerak bertumpu ?
2. Berilah 2 contoh gerak bertumpu menggunakan kedua kaki yang kalian ketahui?
3. Jelaskan pengertian gerak keseimbangan?
4. Berilah 2 contoh gerak keseimbangan menggunakan satu kaki yang kalian ketahui?
5. Jelaskan pengertian gerak berpindah atau lokomotor?
6. Berilah 2 contoh gerak berpindah/ lokomotor menggunakan kedua kaki yang kalian ketahui?
7. Jelaskan pengertian gerak putaran?
8. Berilah 2 contoh gerak putaran menggunakan poros kaki yang kalian ketahui?
9. Jelaskan pengertian gerak dominan?
10. Berilah 2 contoh gerak dominan yang kalian ketahui?

KUNCI JAWABAN

1. **Gerakan bertumpu** adalah gerakan yang dilakukan menekan/menolakkan bagian tubuh pada sesuatu (kebanyakan pada benda mati)
2. **Contoh bertumpu menggunakan kedua kaki** : berdiri tegak dengan kedua kaki, posisi jongkok, berdiri dengan kaki disilangkan. Contoh bertumpu menggunakan pantat : duduk bersila dengan kaki diangkat rata-rata air, duduk membentuk huruf V, tidur telentang dengan kepala dan kaki diangkat.
3. **Keseimbangan adalah** kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi
4. **Contoh** : Berdiri dengan posisi kaki membentuk huruf T, berdiri dengan salah satu kaki kemudian jongkok, berdiri dengan membentuk sikap kapal terbang, berdiri dengan satu kaki.
5. **Gerak lokomotor adalah** gerakan berpindah tempat, di mana bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat.
6. **Contoh Gerak Lokomotor** Berjalan, melompat, meloncat
7. **Putaran adalah** gerak tubuh yang membentuk lintasan berupa lingkaran mengelilingi suatu titik tetap. Ketika kamu berputar berarti kamu mengubah arah baik searah jarum jam maupun berlawanan jarum jam

8. **Contoh Gerak** Memutar badan (180 derajat) dengan melompat, memutar badan dengan salah satu kaki
9. **Gerak Dominan adalah** gabungan dari dua atau lebih pola gerak dasar. Misal bertumpu dengan berputar
10. **Contoh bertumpu** menggunakan kedua tangan dan kedua kaki, kemudian berputar dengan poros kedua tangan, bertumpu dengan kaki kiri, kaki kanan dilangkahkan kedepan kemudian putar badan kekiri atau kekanan dengan poros kaki kiri.

$$\text{NILAI AHIR} = \frac{\text{Jumlah Skor Yang Diperoleh}}{\text{Nilai Maksimal}} \times 100$$

Catatan : setiap butir soal benar mendapatkan skor 2

Jika menjawab 1 contoh gerakan mendapatkan skor 1

B. Bentuk Penilaian sikap observasi dalam proses pembelajaran

- Tanggung Jawab
Lembar observasi

LEMBAR PENILAIAN AFEKTIF (TANGGUNG JAWAB)

No	Nama	Aspek Yang Dinilai (Tanggung jawab)		Ket
		Tanggung Jawab	Kurang tanggung jawab	
1				
2				
3				
Dst				

Ket :

Tanggung jawab : melaksanakan tugas selama pembelajaran, skor 80 - 100

Kurang bertanggung jawab : melaksanakan sebagian tugas pembelajaran, skor 40-70

C. Bentuk Tes Penilaian Keterampilan

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD) KETERAMPILAN

Nama :
Kelas :
Mapel : PJOK

Petunjuk Kegiatan:

Format Penilaian Aspek Keterampilan

Mempraktikkan konsep variasi dan kombinasi gerak bertumpu .
Mempraktikkan konsep variasi dan kombinasi gerak keseimbangan.
Mempraktikkan konsep variasi dan kombinasi gerak berpindah atau lokomotor.
Mempraktekan konsep variasi dan kombinasi gerak putaran.
Mempraktekan kombinasi pola gerak dominan.

No	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai									
		Gerak bertumpu		Gerak Keseimbangan		Gerak Berpindah/ lokomotor		Gerak Putaran		Kombinasi Pola Gerak Dominan	
		Bisa	Tidak Bisa	Sesuai	Tidak Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai	Sesuai	Tidak Sesuai
1											
2											
dst											

Petunjuk : Siswa minimal dapat mempraktekan 2 contoh gerakan latihan variasi dan kombinasi bergai pola gerak dominan.

D. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

Remedial

- Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM maupun kepada peserta didik yang sudah melampui KKM. Remedial terdiri atas dua bagian : remedial karena belum mencapai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasar
- Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriterian Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut.
- Peserta didik yang belum menguasai materi akan dijelaskan kembali oleh guru. Guru akan melakukan penilaian kembali dengan soal yang sejenis. Remedial dilaksanakan pada waktu dan hari tertentu yang disesuaikan contoh: pada saat jam belajar, apabila masih ada waktu, atau di luar jam pelajaran (30 menit setelah jam pelajaran selesai).

Pengayaan (dapat dikembangkan pertanyaan)

- Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar
- Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.
- Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan

- pengembangan lebih luas misalnya ;
- *Peserta didik yang sudah menguasai materi mengerjakan soal pengayaan yang telah disiapkan oleh guru berupa pertanyaan-pertanyaan pilihan ganda dalam buku panduan guru. Guru mencatat dan memberikan tambahan nilai bagi peserta didik yang berhasil dalam pengayaan*

Mengetahui
Kepala Sekolah

SALMUJI, S.Pd
NIP. 19701025 199003 1 003

Surodadi, 2021

Guru Mapel PJOK

DONI NUR ARIFIN, S.Pd
NIP.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

PETUNJUK KHUSUS !

1. Siswa mempraktekan variasi dan kombinasi bergai pola gerak dominan : variasi dan kombinasi gerak bertumpu, variasi dan kombinasi gerak keseimbangan, variasi dan kombinasi gerak berpindah atau lokomotor, variasi dan kombinasi gerak putaran, dan kombinasi pola gerak dominan.
2. Siswa mendokumentasikan variasi dan kombinasi pola gerak dominan : variasi dan kombinasi gerak bertumpu, variasi dan kombinasi gerak keseimbangan, variasi dan kombinasi gerak berpindah atau lokomotor, variasi dan kombinasi gerak putaran, dan kombinasi pola gerak dominan.

Format LKPD

Aktivitas : variasi dan kombinasi bergai pola gerak dominan

Nama siswa :

Kelas :

No	Aktivitas Pembelajaran	Tugas Latihan	Hasil Latihan (Ceklist)	
			Bisa	Tidak Bisa
1	variasi dan kombinasi bergai pola gerak dominan	<p>Guru Menugaskan peserta didik mempraktikkan konsep variasi dan kombinasi gerak bertumpu dengan kedua kaki, dengan minimal mempraktekan 2 contoh gerakan bertumpu yang siswa ketahui. Setiap gerakan dilakukan dengan waktu 1 menit.</p> <p style="text-align: center;"><i>Istirahat antar set 30 detik atau di selangi tugas latihan pasanganya.</i></p> <p>Guru Menugaskan peserta didik mempraktikkan konsep variasi dan kombinasi gerak keseimbangan menggunakan satu kaki, dengan minimal mempraktekan 2 contoh gerakan keseimbangan yang siswa ketahui. Setiap gerakan dilakukan dengan waktu 1 menit.</p> <p style="text-align: center;"><i>Istirahat antar set 30 detik atau di selangi tugas latihan pasanganya.</i></p> <p>Guru Menugaskan peserta didik mempraktikkan konsep variasi dan kombinasi gerak berpindah/ lokomotor dengan kedua kaki, dengan minimal mempraktekan 2 contoh gerakan berpindah/ lokomotor yang siswa ketahui.</p> <p style="text-align: center;">Setiap gerakan dilakukan dengan jarak 5 meter</p>		

		<p><i>Istirahat antar set 30 detik atau di selangi tugas latihan pasanganya</i></p> <p>Guru Menugaskan peserta didik mempraktikkan konsep variasi dan kombinasi gerak putaran dengan poros kaki, dengan minimal mempraktekan 2 contoh gerakan putaran yang siswa ketahui.</p> <p>Setiap gerakan dilakukan sebanyak 5 kali</p> <p><i>Istirahat antar set 30 detik atau di selangi tugas latihan pasanganya</i></p> <p>Guru Menugaskan peserta didik mempraktikkan kombinasi gerak dominan, dengan minimal mempraktekan 2 contoh kombinasi gerak dominan yang siswa ketahui.</p> <p>Setiap gerakan dilakukan dengan waktu 1 menit</p> <p><i>Istirahat antar set 30 detik atau di selangi tugas latihan pasanganya</i></p>		
--	--	---	--	--

Mengetahui
Kepala Sekolah

Surodadi,

2021

Guru Mapel PJOK

SALMUJI, S.Pd

NIP. 19701025 199003 1 003

DONI NUR ARIFIN, S.Pd

NIP.