

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SMA MUHAMMADIYAH KALOSI  
Kelas / Semester : X / GANJIL  
Tema : SENAM LANTAI  
Sub Tema : Guling Depan  
Pembelajaran ke : 1 (Simulasi Mengajar)  
Alokasi waktu : 10 Menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Peserta Didik Dapat Menjelaskan Dan Menganalisis Dengan Baik Gerak Guling Depan Pada Aktivitas Senam Lantai
2. Peserta Didik Diharapkan Dapat Mempraktikkan Gerak Senam Lantai Mulai Dari Sikap Awal Sampai Sikap Akhir.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<p>Guru :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Orientasi<ul style="list-style-type: none"><li>➢ Melakukan Pembukaan Dengan Salam Pembuka Dan Berdoa Untuk Memulai Pembelajaran Yang Di Pimpin Oleh Salah Seorang Siswa.</li><li>➢ Mengabsen Kehadiran Peserta Didik Sebagai Sikap Disiplin</li><li>➢ Menyiapkan Fisik Dan Psikis Peserta Didik Dalam Mengawali Pembelajaran</li></ul></li><li>❖ Apersepsi :<ul style="list-style-type: none"><li>➢ Mengaitkan Materi Pembelajaran Yang Akan Dilakukan Dengan Pengalaman Peserta Didik Dengan Materi Sebelumnya.</li><li>➢ Mengajukan Pertanyaan Yang Ada Kaitanya Dengan Pelajaran Yang Akan Dilakukan</li><li>➢ Memberikan Gambaran Tentang Manfaat Mempelajari Pelajaran Yang Akan Di Pelajari</li><li>➢ Menyampaikan Tujuan Pembelajaran Pada Pertemuan Yang Berlangsung</li></ul></li><li>❖ Motivasi :<ul style="list-style-type: none"><li>➢ Memberikan Gambaran Tentang Manfaat Mempelajari Pelajaran Yang Akan Dilakukan</li></ul></li><li>❖ Pemberian Acuan<ul style="list-style-type: none"><li>➢ Menyampaikan Metode Pembelajaran Dan Teknik Penilaian Yang Akan Dilakukan.</li></ul></li></ul>	2 Menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa Diarahkan Mengamati Gambar Gerakan Guling Depan</li><li>2. Guru Membimbing Siswa Membahas Tentang Kegiatan Pada Gambar Yang Di Perlihatkan Mengenai Gerak Guling Depan</li><li>3. Meminta Siswa Mengidentifikasi Langkah Langkah Dalam Melakukan Gerakan Gulung Depan</li></ol>	6 Menit

	<p>4. Siswa Mencoba Melakukan Gerakan Guling Depan Bergantian Dengan Teman Yang Lainnya, Dengan Cara Sebagai Berikut :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Tubuh Dalam Posisi Berdiri Tegak, Kaki Di Buka Selebar Bahu, Kedua Tangan Lurus Di Samping Badan, Selanjutnya Angkat Kedua Tangan Keatas Lalu Kebawah Dan Rendahkan Kedua Lutut Hingga Posisi Duduk Jongkok</li> <li>b. Selanjutnya Bungkukkan Badan Hingga Dadahampir Menyentu Kedua Lutut, Kemudian Disusul Degan Meletakkan Kedua Tangan Di Atas Matras, Pada Saat Itu Pastikan Kepala Dalam Kondisi Rileks.</li> <li>c. Lalu Masukkan Kepala Di Antara Kedua Lengan, Seiring Dengan Tubuh Yang Semakin Membungkuk, Posisi Siku Juga Berlahan Di Tekuk.</li> <li>d. Selanjutnya Gerakan Berguling Dengan Cara Meluruskan Lutut, Kemudian Memindahkan Berat Tubuh Kedepan, Posisi Kepala Kemudian Ditekuk Hingga Dagu Menempel Pada Leher.</li> <li>e. Kemudian Pada Saat Tubuh Mulai Berguling, Kedua Tangan Bertugas Sebagai Tumpuan Untuk Menjaga Keseimbangan Tubuh. Kedua Kaki Juga Harus Cepat Di Tarik Kemudian Ditekuk. Agara Dapat Memberikan Tambahan Tenaga Putar Tubuh, Yang Hasilnya Gerakan Guling Yang Menyerupai Roda Yang Menggelinding.</li> <li>f. Setelah Berguling, Tubuh Harus Bisa Memposisikan Dirinya Jongkok Kembali. Caranya Ketikagerakan Berguling Hampir Selesai Kedua Kaki Dirapatkan Dan Diletakkan Mendekati Dada.</li> <li>g. Tumpuhan Tubuh Yang Selanjutnya Terletak Pada Lengan, Secara Cepat Langsung Berpindah Ke Kedua Kaki. Pada Posisi Ini Kedua Kaki Harus Mampu Menjaga Keseimbangan Tubuh, Dan Apabilah Tubuh Sudah Cukup Seimbang , Maka Sudah Dapat Di Lanjutkan Dengan Berdiri Secara Berlahan Dan Kembali Seperti Posisi Awal Yeng Berdiri Tegak</li> <li>h. Dan Siswa Harus Selalu Melakukan Geran Ini Dalam Pengawasan Guru</li> </ol> <p>5. Pada Saat Siswa Melakukan Gerakan Guru Harus Selalu Mengawasi Dan Memperbaiki Di Jika Ada Kesalahan Yang Di Lakukan Oleh Siswa Dan Juga Selalu Mengamati Prilaku Siswa</p> <p>6. Gruru Melakukan Evaluasi Terhadap Proses Aktivitas Yang Berkaitan Dengan Materi Yang Di Berikan</p> <p>7. Guru Memberikan Penghargaan Kepada Siswa Yang Mampu Melakukan Aktivitas Pembelajaran Dengan Baik Dan Memberikan Tugas Remedial Kepada Siswa Yang Belum Mampu Melakukan Akativitas Pembelajaran Dengan Baik</p>	
<p>Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru Melakukan Tanya Jawab Denga Siswa Yang Berkaitan Dengan Aktivitas Pembelajaran Yang Di Berikan Tadi</li> <li>2. Melakukan Pelepasan Yang Dipimpin Oleh Guru Atau Salah Satu Siswa Yang Di Anggap Mampu Menjelaskan Kepada Siswa Tujuan Dan Manfaat Pelepasan Setelah Melakukan Aktivitas Fisik/Olahraga</li> </ol>	<p>2 Menit</p>

	<ol style="list-style-type: none"><li>3. Memberikan Tugas Dan Latihan Yang Harus Dikerjakan Oleh Siswa Dalam Bentuk Portofolio Dan Dikumpul Pada Saat Pertemuan Berikutnya.</li><li>4. Mengajak Siswa Semua Untuk Berdoa Menutup Pelajaran Dan Memberikan Salam Sebagai Penutup Pembelajaran Hari Ini.</li></ol>	
--	--	--

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

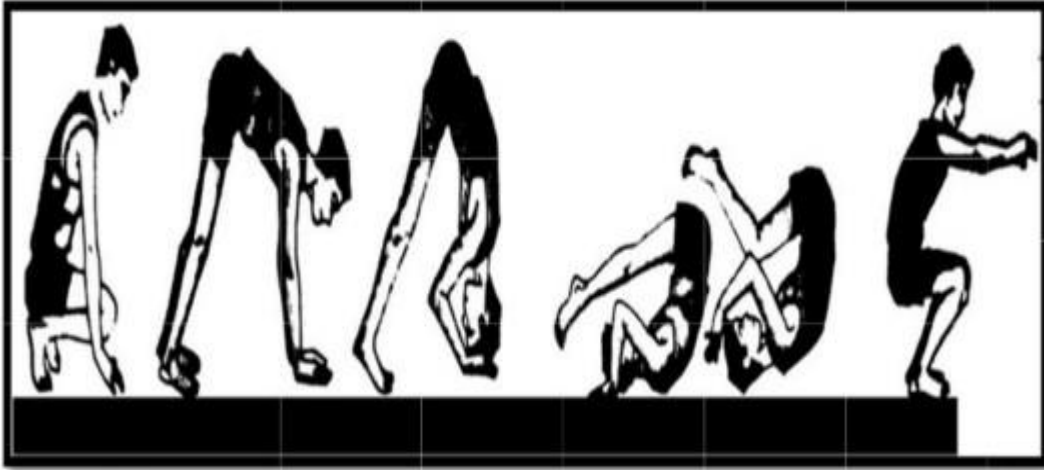
1. Penilaian Sikap : Observasi Selama Kegiatan Berlangsung
2. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis
3. Penilaian Keterampilan : Praktek

Enrekang, 3 Januari 2022  
Calon Guru Penggerak (CGP) Angkatan 5

SYAMSUL JUNAIS, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19840404 200904 1001

## PRAKTEK MATERI :

### 1. *Guling Depan Awalan Jongkok*

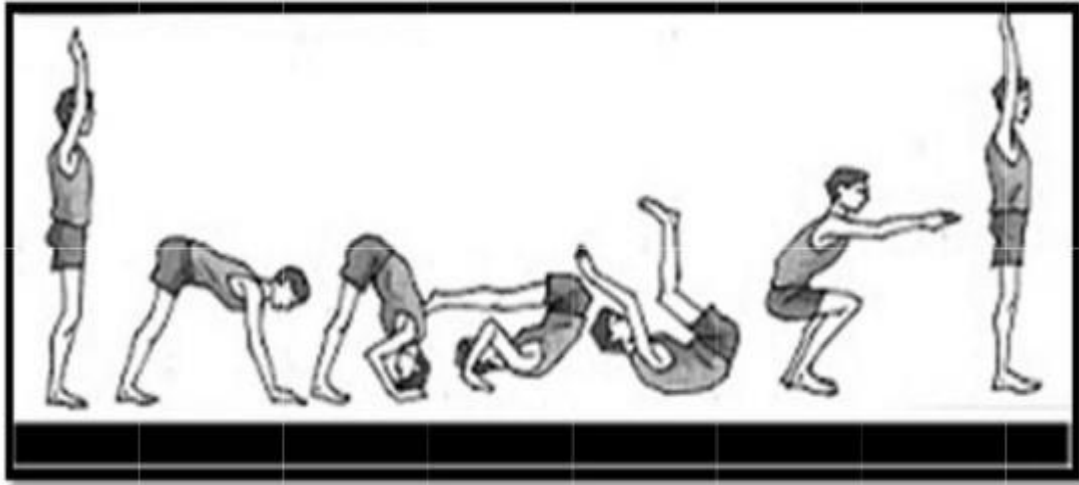


*Gambar cara melakukan rol depan dengan awalan jongkok*

Dari gambar di atas siswa dapat mengetahui cara melakukan guling depan awalan jongkok yaitu dengan urutan sebagai berikut :

- a. Awali dengan sikap jongkok, kedua tangan menumpuh pada matras selebar bahu
- b. Kemudian rapatkan kepala bagian belakang ke matras disamping ke dua tangan kemudian kaki di luruskan
- c. Selanjutnya kepala di lipat sampai dagu menyentuh dada, siku tangan ditekuk
- d. Kemudian mengguling ke depan mendaratkan tengkuk terlebih dahulu dan kedua kaki di lipat rapat pada dada
- e. Kedua tangan melepaskan tumpuan dari matras lalu pegang pergelangan kakian selanjutnya berusah untuk bangun.
- f. Kembali ke posisi semula atau berdiri.

## 2. Berguling kedepan dengan awalan berdiri



*Gambar cara melakukan rol depan dengan awalan berdiri*

Dari gambar ke dua dapat di pahami tata cara melakukan berguling depan awalan berdiri yaitu sebagai berikut :

- a. Tubuh Dalam Posisi Berdiri Tegak, Kaki Di Buka Selebar Bahu, Kedua Tangan Lurus Di Samping Badan, Selanjutnya Angkat Kedua Tangan Keatas Lalu Kebawah Dan Rendahkan Kedua Lutut Hingga Posisi Duduk Jongkok
- b. Selanjutnya Bungkukkan Badan Hingga Dadahampir Menyentu Kedua Lutut, Kemudian Disusul Dengan Meletakkan Kedua Tangan Di Atas Matras, Pada Saat Itu Pastikan Kepala Dalam Kondisi Rileks.
- c. Lalu Masukkan Kepala Di Antara Kedua Lengan, Seiring Dengan Tubuh Yang Semakin Membungkuk, Posisi Siku Juga Berlahan Di Tekuk.
- d. Selanjutnya Gerakan Berguling Dengan Cara Meluruskan Lutut, Kemudian Memindahkan Berat Tubuh Kedepan, Posisi Kepala Kemudian Ditekuk Hingga Dagu Menempel Pada Leher.
- e. Kemudian Pada Saat Tubuh Mulai Berguling, Kedua Tangan Bertugas Sebagai Tumpuan Untuk Menjaga Keseimbangan Tubuh. Kedua Kaki Juga Harus Cepat Di Tarik Kemudian Ditekuk. Agar Dapat Memberikan Tambahan Tenaga Putar Tubuh, Yang Hasilnya Gerakan Guling Yang Menyerupai Roda Yang Menggelinding.
- f. Setelah Berguling, Tubuh Harus Bisa Memosisikan Dirinya Jongkok Kembali. Caranya Ketikagerakan Berguling Hampir Selesai Kedua Kaki Dirapatkan Dan Diletakkan Mendekati Dada.
- g. Tumpuan Tubuh Yang Selanjutnya Terletak Pada Lengan, Secara Cepat Langsung Bepindah Ke Kedua Kaki. Pada Posisi Ini Kedua Kaki Harus Mampu Menjaga Keseimbangan Tubuh, Dan Apabilah Tubuh Sudah Cukup Seimbang , Maka Sudah Dapat Di Lanjutkan Dengan Berdiri Secara Berlahan Dan Kembali Seperti Posisi Awal Yeng Berdiri Tegak

## 1. *Penilaian sikap social dan spiritual*

### A. *Lembar Penilaian Hasil Observasi Sikap Spiritual*

NO	NAMA SISWA	Ketaatan Beribadah	Perilaku bersyukur	Kebiasaan berdoa	Toleransi
1					
2					
3					
4					
dst					

### B. Lembar Penilaian Hasil Observasi Sikap Social

NO	NAMA SISWA	Jujur	Percaya Diri	Tanggung Jawab	Sportivitas
1					
2					
3					
4					
Dst					

Skor Penilaian :

1. Sangat Baik : 4
2. Baik : 3
3. Cukup : 2
4. Kurang : 1

## 2. **Penilaian Pengetahuan**

1. Jelaskan Tentang Gerakan Guling Ke Depan
2. Tuliskan Cara Melakukan Gerakan Guling Depan

## 3. **Penilaian Keterampilan**

**Nama Siswa** :

**Kelas** :

**No absen** :

No	Nama Siswa				
		Sangat Baik (4)	Baik	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Sikap awal melakukan gerakan				
2	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan				
3	Sikap akhir melakukan gerakan				
JUMLAH SKOR					