



**UNIVERSITAS
BINA BANGSA
GETSEMPENA**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

**SENAM LANTAI
GULING DEPAN**



Oleh:

Nama Mahasiswa : Wahyu Dianis Ari Wibowo, S.Pd

NIM : 21109032

Bidang Studi : Pendidikan Jasmani

**PENDIDIKAN PROFESI GURU DALAM JABATAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
2021**



PEMERINTAH KABUPATEN BENGKULU UTARA
DINAS PENDIDIKAN
SDN 217 BENGKULU UTARA



NSS/NPSN : 10.1.26.01.17.008/10700274 AKREDITASI : B

Alamat : Jl. Bara MuihAsri No. 01 SukaMakmurKec. MargaSaktiSebelatKab. Bengkulu Utara 38362
(sd08.ph25@yahoo.com)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SDN 217 BENGKULU UTARA
Kelas / Semester : 6 / 2
Mata Pelajaran : PJOK
Tahun Pelajaran : 2021/2022
Materi : Senam Lantai GULING DEPAN
Alokasi waktu : 2 x 35 menit (1 x pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, tetangga serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
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

Muatan: PJOK

No	Kompetensi Dasar	Indikator
3.6	Memahami rangkaian tiga pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam	3.6.1 Memahami sikap awalan jongkok guling depan dengan benar 3.6.2 Memahami sikap tangan bertumpu pada lantai dengan benar 3.6.3 Memahami sikap tubuh ketika melakukan gerakan menggulingkan badan dengan benar 3.6.4 Memahami sikap akhir guling depan dengan benar

4.6	Mempraktikkan rangkaian tiga pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam	4.6.1 Mempraktikkan sikap awalan jongkok guling depan dengan benar 4.6.2 Mempraktikkan sikap tangan bertumpu pada lantai dengan benar 4.6.3 Mempraktikkan sikap tubuh ketika melakukan gerakan menggulingkan badan dengan benar 4.6.4 Mempraktikkan sikap akhir guling belakang dengan benar
-----	--	---

C. TUJUAN

Melalui kegiatan pembelajaran menggunakan metode pembelajaran *Problem based learning* dengan pendekatan saintifik, diharapkan peserta didik mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas senam lantai dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik
2. Menunjukkan sikap disiplin, sportif, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras selama mengikuti pembelajaran
3. Peserta didik dapat memahami sikap awalan, bertumpu, sikap tubuh dan sikap akhir pada senam lantai guling depan dengan baik dan benar
4. Peserta didik dapat mempraktikkan sikap awalan, bertumpu, sikap tubuh dan sikap akhir pada senam lantai guling depan dengan baik dan benar

D. MATERI

1. Faktual

Video anak melaksanakana KOSN senam lantai

https://www.youtube.com/watch?v=5a_hFmDLeS0

<https://www.youtube.com/watch?v=kHmTGQ9qugU>

Video pembelajaran guling ke depan

<https://www.youtube.com/watch?v=H5aVyE1zcgI>

<https://www.youtube.com/watch?v=NUTyCkH4GhI&t=29s>

2. Konseptual

- a. Sejarah singkat senam
- b. Teknik guling depan

3. Prosudural

- a. Mengamati
- b. Melakukan pemanasan
- c. Melakukan permainan yang hampir mirip dengan guling depan sebagai gerak stimulus.

4. Meta kognitif

Mengetahui dan memahami sekaligus dapat menganalisis gerak dasar senam lantai guling depan sikap awalan, bertumpu, sikap tubuh dan sikap akhir pada senam lantai guling depan dengan benar

E. PENDEKATAN & METODE

- Metode : Diskusi, game, ceramah
- Model pembelajaran : *Problem based learning*
- Pendekatan : *Scientific*

F. MEDIA DAN ALAT PEMBELAJARAN


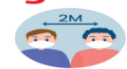




1. Media Pembelajaran

- Materi dari buku cetak.
- Audio Visual gerak dasar guling depan
<https://www.youtube.com/watch?v=kHmTGQ9qugU>
<https://www.youtube.com/watch?v=H5aVyE1zcgI>
<https://www.youtube.com/watch?v=NUTyCkH4GhI&t=29s>
- Peragaan oleh guru atau siswa yang sudah memiliki keterampilan yang baik dalam melakukan guling depan sikap awalan, bertumpu, sikap tubuh dan sikap akhir pada senam lantai guling depan
- PTT materi pembelajaran
- Google Form link (<https://forms.gle/mdrJPgNrWmFdWeH37>)

2. Fasilitas, Alat / bahan pembelajaran :

- Lapangan
- Laptop
- Smartphone
- Matras
- Bola

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<p>Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Menghargai kedisiplinan siswa/PPK). 2. Kelas dilanjutkan dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa 3. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita. 4. Sebelum memulai pembelajaran guru mengingatkan siswa untuk menerapkan prokes dengan menerapkan 3M <p style="text-align: center;">Ingat 3M</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  Memakai Masker </div> <div style="text-align: center;">  Menjaga Jarak </div> <div style="text-align: center;">  Mencuci Tangan </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <small>Tidak Berkerumun</small> </div> <div style="text-align: center;">  <small>Hindari Kontak Fisik</small> </div> <div style="text-align: center;">  <small>Gunakan Antiseptik</small> </div> </div> <ol style="list-style-type: none"> 5. Menyanyikan salah satu Lagu Wajib/Lagu Nasional (satu nusa satu bangsa). Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat Nasionalisme. 	10 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>6. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak.</p> <p>Aperpepsi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya. 2. Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya. 3. Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan 4. Mengaitkan materi pembelajaran kedalam kehidupan nyata siswa. <p>Motivasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung 2. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari 3. Apabila materi tema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi :<i>sikap awal, sikap bertumpu/pelaksanaan, sikap akhir</i> 4. siswa melihat atlet KOSN senam lantai https://www.youtube.com/watch?v=5a_hFmDLeS0 5. Melakukan pretes untuk mengetahui pemahaman awal siswa <p>Pemberian Acuan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada saat pertemuan yang sedang berlangsung. 2. menyampaikan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM serta menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini. 3. Guru membagi 2 kelompok belajar yang terdiri dari 6 orang per kelompok untuk berdiskusi materi hari ini. 4. Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran serta menyapa anak. 	

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Inti	<p>A. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa mengamati video pembelajaran kesalahan yang terjadi pada senam lantai https://www.youtube.com/watch?v=H5aVyE1zcgI Siswa mengamati video pembelajaran https://www.youtube.com/watch?v=NUTyCkH4GhI&t=29s <p>B. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru mengajukan pertanyaan dan memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (Critical Thinking and Problem Solving) <p>C. Menalar/Mengasosiasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa diarahkan membandingkan hasil pengamatan gerak video dengan siswa yang melakukan yang direkam. (Collaboration, Communication) Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang guling depan sikap awalan, bertumpu, sikap tubuh dan sikap akhir pada senam lantai guling depan dengan benar. Guru menunjuk beberapa siswa untuk melakukan guling depan sikap awalan, bertumpu, sikap tubuh dan sikap akhir pada senam lantai guling depan dengan benar. (Creativity and Innovation) Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan. <p>D. Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh salah satu siswa yang didampingi oleh guru Pemanasan dalam bentuk permainan Guru mempraktikkan gerakan guling depan Siswa melakukan guling depan sikap awalan, bertumpu, sikap tubuh dan sikap akhir pada senam lantai guling depan dengan benar Guru membenarkan gerakan siswa yang salah <p>E. Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru memberikan sebuah game pada setiap kelompok untuk melakukan guling depan dengan mengapit bola di kaki secara bergantian Guru memberikan penghargaan berupa tepuk tangan dan ucapan semangat serta memberikan permen bagi kelompok yang tercepat dan benar tanpa menjatuhkan bola. Namun bagi kelompok yang kalah, guru memberikan penguatan dan tetap semangat Bersama-sama melakukan pendinginan. (Communication) 	50 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung ; <ul style="list-style-type: none"> ➤ Apa saja yang telah dipahami siswa? ➤ Apa yang belum dipahami siswa? ➤ Bagaimana perasaan selama pembelajaran? Materi tentang guling depan atau roll depan 2. Siswa bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran. 3. Siswa menyimak penjelasan guru tentang aktivitas pembelajaran pada pertemuan selanjutnya.(bahaya merokok dan bahaya Narkoba) 4. Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap <i>Disiplin, kerjasama, dan syukur</i> 5. Memeberikan LKPD kepada peserta didik melalui google form dengan link yang dikirim melalui group WA 6. Memberikan rencana tindak lanjut bagi siswa yang belum tuntas dan pengayakan bagi siswa yang memperoleh nilai 90-100 7. Mengingatkan siswa untuk selalu menerapkan prokes dengan 3M sambil menyanyikan “ingat pesan ibu” 8. Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa. 	10 menit

F. SUMBER DAN MEDIA

- ❖ Buku Guru PJOK Kelas 6 Kurikulum 2013
- ❖ Buku Siswa PJOK Kelas 6 Kurikulum 2013
- ❖ Bahan ajar
- ❖ Video pembelajaran dari youtube
<https://www.youtube.com/watch?v=H5aVyE1zcgI>
<https://www.youtube.com/watch?v=NUTyCkH4GhI&t=29s>

G. PENILAIAN, PEMBELAJARAN REMEDIAL DAN PENGAYAAN

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan praktek/unjuk kerja.

1. Format Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial.

- a) Teknik penilaian, yaitu pengamatan.
- b) Instrumen penilaian, yaitu jurnal.
- c) Contoh jurnal penilaian sikap spiritual dan sikap sosial.

Butir nilai sikap spiritual : berdoa

Butir nilai sikap sosial : kerja sama, tanggung jawab, percaya diri, disiplin, kejujuran, menghargai pendapat orang lain, dan toleransi.

Instrumen penilaian (*terlampir*)

2. Format Penilaian Pengetahuan.

Penilaian pengetahuan meliputi tertulis. Guru dapat melakukan penilaian ini melalui rubrik Penilaian Pengetahuan.

- a) Teknik penilaian, yaitu tertulis.
- b) Instrumen penilaian, yaitu soal uraian (5 butir).
- c) Kunci jawaban

Instrumen penilaian (*terlampir*)

3. Format Penilaian Keterampilan.

Penilaian keterampilan untuk menilai kinerja, yaitu penilaian yang menuntut peserta didik mempraktikkan kompetensi tertentu dengan tes praktik.

- a) Teknik penilaian, yaitu tes praktik.
- b) Instrumen penilaian, yaitu lembar pengamatan keterampilan. Lembar penilaian gerak dominan pada senam ketangkasan.
- c) Butir Soal Keterampilan.

Instrumen penilaian (*terlampir*)

4. Pembelajaran Remedial

Pembelajaran remedial akan dilaksanakan apabila nilai peserta didik tidak memenuhi KKM (70) dan bisa dilaksanakan pada saat KBM berlangsung atau bisa juga diluar jam pelajaran tergantung jumlah siswa.


Materi yang di pelajari masih terkait dengan indikator serta menggunakan metode dan model PBM yang berbeda dari yang sebelumnya selanjutnya melakukan penilaian kembali untuk mengetahui capaian peserta didik.

5. Pembelajaran Pengayaan

Peserta didik yang telah mencapai diatas KKM, diberikan pengayaan dengan langkah sebagai berikut:

- ❖ Peserta didik yang mencapai nilai 80 diberikan materi masih dalam cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan.
- ❖ Siswa yang mencapai nilai 90-100 diberikan materi melebihi cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan.

Suka Makmur, 18 Oktober 2021
Guru PJOK,



WAHYU DIANIS ARI WIBOWO, S.Pd
NIP 198803232019031004



BAHAN AJAR
SENAM LANTAI GULING DEPAN



Oleh:

Nama Mahasiswa : Wahyu Dianis Ari Wibowo, S.Pd

NIM : 21109032

Bidang Studi : Pendidikan Jasmani

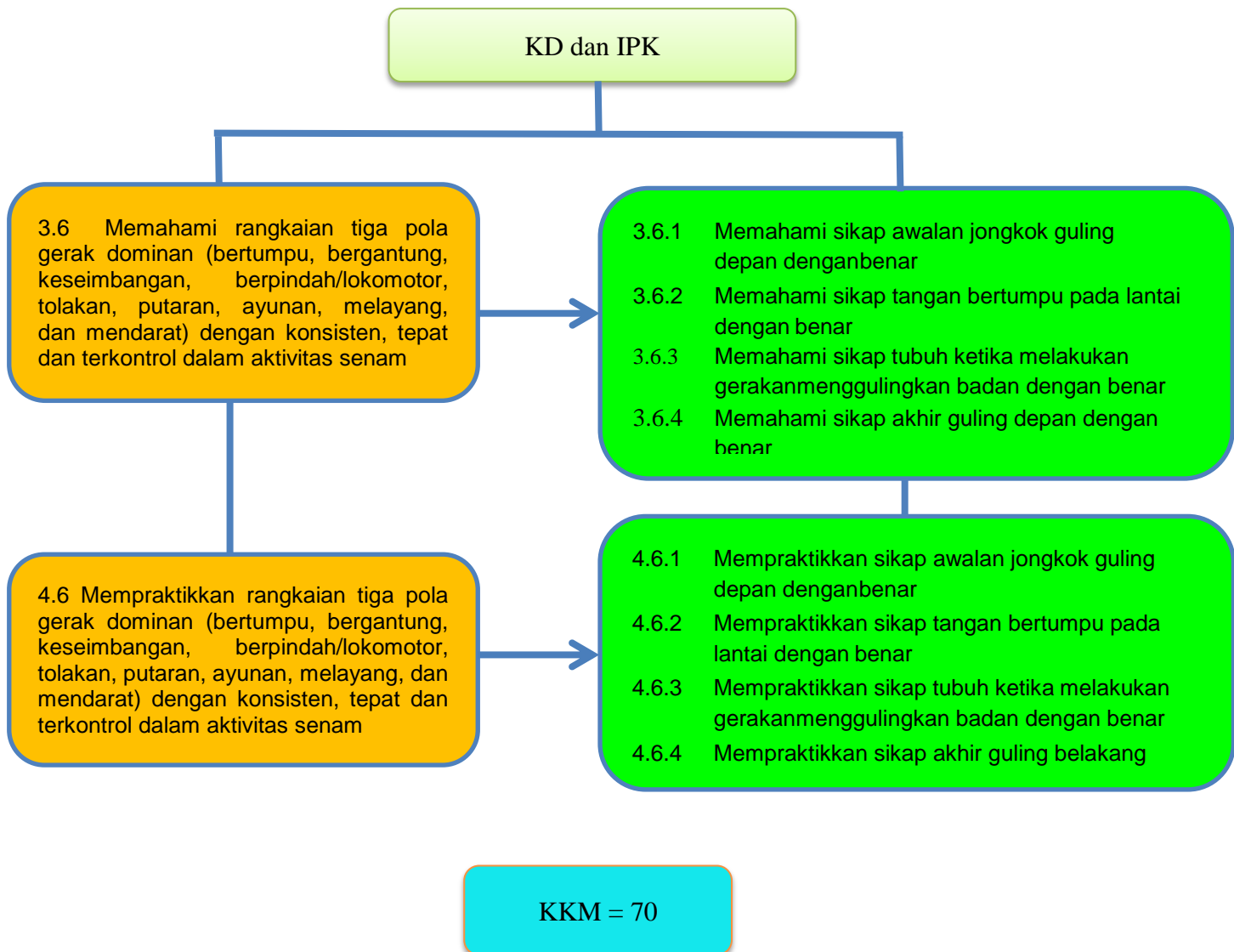
**PENDIDIKAN PROFESI GURU DALAM JABATAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
2021**

SENAM LANTAI

TUJUAN

Melalui kegiatan pembelajaran menggunakan metode pembelajaran *Problem based learning* dengan pendekatan saintifik, diharapkan peserta didik mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas senam lantai dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik
2. Menunjukkan sikap disiplin, sportif, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras selama mengikuti pembelajaran
3. Peserta didik dapat memahami sikap awalan, bertumpu, sikap tubuh dan sikap akhir pada senam lantai guling depan
4. Peserta didik dapat mempraktikkan sikap awalan, bertumpu, sikap tubuh dan sikap akhir pada senam lantai guling depan



A. Sejarah Singkat

Senam berasal dari bahasa Yunani yang berarti Gymnastic. Senam lantai biasanya dilakukan di Gymnasium.

Senam lantai atau sering disebut dengan senam ketangkasan termasuk kedalam cabang olahraga senam. Alat yang wajib digunakan pada senam lantai adalah matras.

Induk organisasi senam lantai tingkat dunia adalah *Federation Internationale de Gymnastique* (FIG), sedangkan induk organisasi di Indonesia adalah Persatuan Senam Seluruh Indonesia (PERSANI)

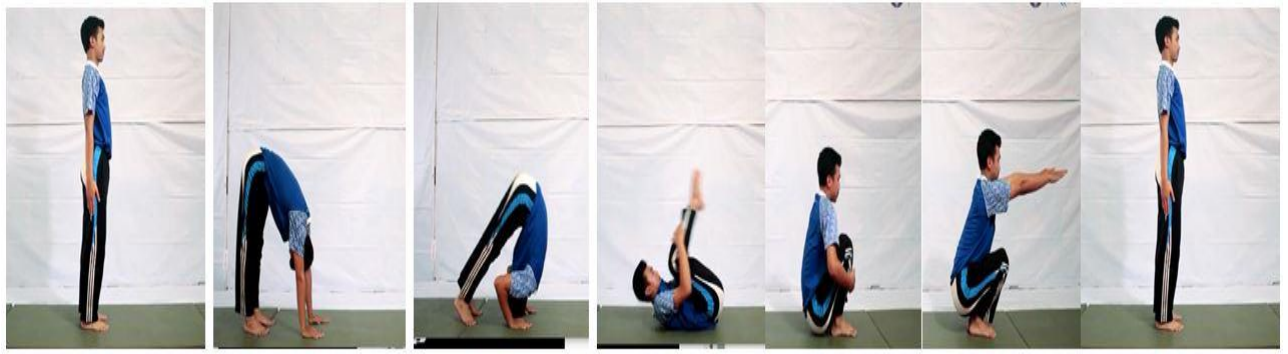
B. Gerakan Dasar Senam Lantai Guling Depan (roll depan)

Gerak dominan dalam senam lantai meliputi bertumpu, gerak berpindah, pendaratan, ayunan, tolakan, dan putaran. Gerak dominan ini dapat dilakukan dalam gerakan berguling ke depan, berguling ke belakang, dan berguling lenting.

Tahukah kamu, apa yang dimaksud guling depan? Guling depan merupakan gerakan badan berguling ke depan melalui bagian belakang (tengkuk), pinggul, pinggang, dan panggul bagian belakang. Gerakan ini membutuhkan kelenturan otot, kekuatan otot, daya tahan tubuh, keseimbangan, dan kecepatan. Bagaimana cara melakukan gerak guling ke depan? Mari, pelajari materi berikut dengan saksama.

Amatilah gerakan guling ke depan seperti pada Gambar 1!

Bersama temanmu, deskripsikan gerakan seperti gambar tersebut. Komunikasikan hasil diskusi bersama teman dan guru secara santun. Selanjutnya, praktikkan gerakan guling ke depan dengan disiplin.



Gambar 1 Guling depan dengan awalan berdiri

Gambar 1 menunjukkan rangkaian gerakan guling ke depan dengan awalan berdiri. Dapatkah kamu mempraktikkan gerakannya?

Praktikkan gerakan guling ke depan dengan mengikuti langkah-langkah berikut.

1. Posisi berdiri dan kedua lengan diluruskan ke atas di samping telinga. Pandangan ke arah depan.
2. Kedua lengan dan kepala diturunkan, badan dibungkukkan dan pandangan mengikuti telapak tangan. Kedua lutut dan siku dalam keadaan lurus.
3. Kedua telapak tangan bertumpu pada matras. Posisikan kepala di antara dua tangan hingga dagu berimpitan dada.
5. Lutut kaki dan siku ditebuk secara bersama hingga tumpuan berpindah di tengkuk yang ditempel pada matras.
6. Gulingkan tubuh ke depan, posisi dagu menempel di dada. Kedua kaki menolak badan ke depan. Posisi punggung melengkung.
7. Saat punggung menyentuh matras, kedua tangan merangkul lutut sambil berputar ke depan hingga pinggul menyentuh matras.
8. Mendarat dengan bertumpu pada kedua kaki sambil meluruskan kedua tangan ke depan.
9. Berdiri ke sikap awal, kedua tangan diangkat. Kedua lutut dan siku dalam posisi lurus.

Selain menggunakan awalan berdiri, Kamu juga bisa mencoba dengan menggunakan awalan jongkok seperti gambar 2 di bawah ini.



gambar 2 Guling depan menggunakan awalan jongkok

Dari gambar 2, buatlah langkah-langkah dari gambar 2 di atas!

C. 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.

D. Rangkuman

1. Gerak dominan dalam senam lantai meliputi bertumpu, gerak berpindah, pendaratan, ayunan, tolakan, dan putaran. Gerak dominan ini dapat dilakukan dalam gerakan berguling ke depan, berguling ke belakang, dan berguling lenting.
2. Guling depan merupakan gerakan badan berguling ke depan melalui bagian belakang (tengkuk), pinggul, pinggang, dan panggul bagian belakang
3. Langkah –langkah melakukan senam lantai adalah sikap awal – sikap badan melakukan gerakan – sikap akhir.
4. Ada 2 manfaat senam lantai, yaitu: 1) secara fisik mengembangkan komponen fisik dan kemampuan gerak. 2) manfaat mental artinya akan mengasah kemampuan mental terutama aspek keberanian dan percaya diri

MEDIA PEMBELAJARAN



Oleh:

Nama Mahasiswa : Wahyu Dianis Ari Wibowo, S.Pd

NIM : 21109032

Bidang Studi : Pendidikan Jasmani

**PENDIDIKAN PROFESI GURU DALAM JABATAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
2021**

Media Pembelajaran



Lapangan



Matras



Smartphone



Reluit



Laptop



Bola



Buku Siswa

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

SENAM LANTAI GULING DEPAN



Oleh:

Nama Mahasiswa : Wahyu Dianis Ari Wibowo, S.Pd

NIM : 21109032

Bidang Studi : Pendidikan Jasmani

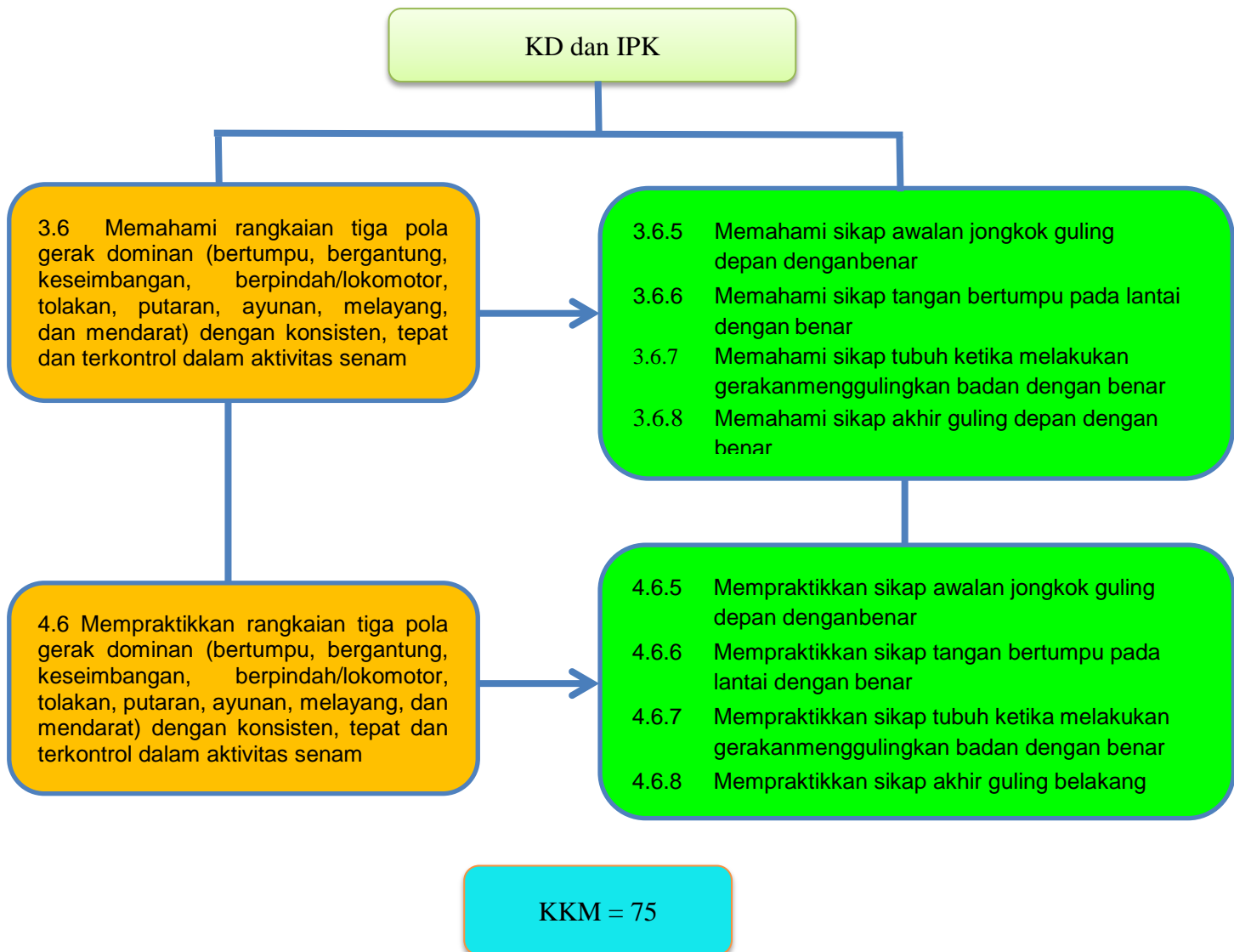
**PENDIDIKAN PROFESI GURU DALAM JABATAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA BANGSA GETSEMPENA
2021**

SENAM LANTAI

TUJUAN

Melalui kegiatan pembelajaran menggunakan metode pembelajaran *Problem based learning* dengan pendekatan saintifik, diharapkan peserta didik mampu:

5. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas senam lantai dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik
6. Menunjukkan sikap disiplin, sportif, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras selama mengikutipembelajaran
7. Peserta didik dapat memahami sikap awalan, bertumpu, sikap tubuh dan sikap akhir pada senam lantai guling depan
8. Peserta didik dapat mempraktikkan sikap awalan, bertumpu, sikap tubuh dan sikap akhir pada senam lantai guling depan



SOAL PRETEST

1. Sikap kaki pada akhir gerakan guling depan dengan awalan berdiri adalah kedua kaki
 - a. dirapatkan dengan lutut lurus
 - b. rapatkan dengan lutut ditekuk
 - c. dibuka ke samping dengan lutut lurus
 - d. dibuka ke samping dengan lutut ditekuk
2. Perhatikan gambar!



Pernyataan yang tepat sesuai dengan gambar adalah

- a. kedua kaki jinjit dan tangan diluruskan ke depan
 - b. kedua lengan diluruskan ke atas
 - c. kedua kaki menapak pada matras
 - d. kedua kaki terbuka dan menapak pada matras
3. Perhatikan gambar!



Awalan pada gambar diatas adalah...

- a. Berdiri
 - b. Jongkok
 - c. Melayang
 - d. Terlentang
4. Pada saat melakukan guling depan, kadang badan jatuh kesamping. Kondisi tersebut terjadi karena
 - a. posisi tangan yang bertumpu tidak tepat
 - b. tumpuan salah satu tangan kurang kuat
 - c. kedua tangan tidak ikut menolak
 - d. bahu tidak diletakkan di matras
 5. Tahapan yang benar dalam melakukan senam lantai guling depan adalah....
 - a. Sikap awalan - sikap menggulingkan badan kebelakang - sikap akhir
 - b. Sikap awalan - sikap menggulingkan badan ke depan- sikap akhir
 - c. Sikap guling ke depan - sikap permulaan - sikap jongkok
 - d. Awalan - mengguling - memutar - akhiran

Link Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) senam lantai

<https://forms.gle/mdrJPgNrWmFdWeH37>

Salinan KD 3.6 SENAM LANTAI

docs.google.com/forms/d/1wzE7OnLHu8hHexbTVFopUzfGwVygaUnSiWME3_RZMjs/edit

Salinan KD 3.6 SENAM LANTAI

Pertanyaan Jawaban Setelan

Poin total: 200

Bagian 1 dari 3

Soal KD 3.6 Senam Lantai

Deskripsi formulir

Nama

Diisi nama lengkap

Teks jawaban singkat

Kelas *

5 A

5 B

Setelah bagian 1 Lanjutkan ke bagian berikut

Bagian 2 dari 3

Jawablah pertanyaan soal di bawah ini dengan memilih jawaban yang paling

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

1wzE7OnLHu8hHexbTVFopUzfGwVygaUnSiWME3_RZMjs/edit

Pertanyaan Jawaban Setelan

Poin total: 200

Setelah bagian 1 Lanjutkan ke bagian berikut

Bagian 2 dari 3

Jawablah pertanyaan soal di bawah ini dengan memilih jawaban yang paling tepat!

Deskripsi (opsional)

Induk organisasi Senam di Indonesia adalah... *

PASI

ISI

PERSENI

PERBASI

Letih senam biasa disebut juga dengan... *

Gymnas

Gymnastic

Gimnastium

Museum

Sikap kaki pada akhir gerakan guling depan dengan awalan berdiri adalah kedua kaki *

dirapatkan dengan lutut lurus

rapatkan dengan lutut ditekuk

dibuka ke samping dengan lutut lurus

dibuka ke samping dengan lutut ditekuk

Yadi berislap melakukan sebuah gerakan. Dia jongkok menghadapmratras. Posisi kaki ditekuk, lutut menempel di dada, dan kepala ditundukkan hingga dagu menempel dada. Ia menggulingkanbadannya ke depan. Ilustrasi tersebut menunjukkan Yadi melakukan gerakan *

kayang


guling lenting

guling ke depan

guling ke belakang

Pertanyaan Jawaban Setelan Poin total: 200

Pernyataan yang tepat sesuai dengan gambar adalah *



kedua kaki jinjit dan tangan diluruskan ke depan
 kedua lengan diluruskan ke atas
 kedua kaki menapak pada matras lutut diluruskan
 kedua kaki terbuka dan menapak pada matras

Urutan tepat gerakan guling depan dengan awalan jongkok adalah... *

- 1) Angkat pinggul ke atas hingga kedua kaki lurus.
- 2) Masukkan kepala di antara kedua lengan hingga pundak menempel matras.
- 3) Posisi jongkok menghadap ke matras. Kedua telapak tangan diletakkan di atas matras.
- 4) Kembali bersikap jongkok, kedua tangan lurus dan pandangan ke depan.
- 5) Gulingkan badan ke depan hingga badan mulai dari tengkuk, punggung, dan pinggul menyentuh matras.

1)-2)-3)-4)-5)
 1)-2)-4)-3)-5)
 2)-3)-5)-4)-1)

ahan disimpan

Pertanyaan Jawaban Setelan Poin total: 200

Isilah jawaban pada soal berikut ini!

Deskripsi (opsional)

Jelaskan pengertian guling depan!

Teks jawaban panjang

Jelaskan sikap awalan guling depan!

Teks jawaban panjang


Tuliskan tahapan-tahapan yang harus dilakukan untuk melakukan guling depan dengan baik!

Teks jawaban panjang

Setelah kamu melihat dan melakukan guling depan, jelaskan bagian kepala dan sikap akhir yang benar!

Teks jawaban panjang

Jelaskan kesalahan yang dilakukan pada gambar!



INSTRUMEN PENILAIAN



Oleh

Nama Mahasiswa : Wahyu Dianis Ari Wibowo, S.Pd

NIM : 21109032

Bidang Studi : Pendidikan Jasmani

INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP

Sekolah : SDN 217 Bengkulu Utara
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : 6/2
Tahun Pelajaran : 2020/2021

Pengamatan Sikap

Lembar Observasi Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Modus Predikat
		BS	JJ	TJ	DS	
1	Ahmad Rizqi Assakhiy.S	SB	SB	B	B	
2	Alfathiya Zahra Yuma	SB	SB	SB	SB	
3	Alredho Hafizd Almusyri	B	SB	B	SB	
4	Ayu Oktafiana	SB	SB	SB	SB	
5	Fauzan Aziz Husein	B	SB	SB	SB	
6	Inka Rizkika	SB	SB	SB	SB	
7	Keyla Rasyaki Namura	SB	SB	SB	SB	
8	Muhamad Nurhabib Saputra	B	SB	B	B	
9	Nabila Puspita Sari	SB	SB	SB	SB	
10	Rehan Septiyan Saputra	B	B	SB	B	
11	Revana Mardatillah	SB	SB	SB	SB	
12	Vharel Nahampun	SB	SB	SB	SB	
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						

Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

Keterangan nilai:

- Sangat Baik : SB (jika 4 indikator terlihat)
- Baik : B (jika 3 indikator terlihat)
- Cukup : C (jika 2 indikator terlihat)
- Kurang : K (jika 1 indikator terlihat)

Indikator Penilaian Sikap

1. Nilai Bekerja sama :
 - Aktif bekerja sama dengan kelompoknya
 - Tidak egois terhadap kelompok
 - Menjalankan tugas sesuai dengan fungsinya di kelompok
 - Memberi semangat dan dukungan terhadap rekannya yang melakukan tugas
2. Nilai Jujur:
 - Menyampaikan sesuatu berdasarkan keadaan sebenarnya
 - Tidak menutupi kesalahan yang terjadi
 - Tidak mencontek pekerjaan orang lain
 - Tidak berlaku curang saat melakukan kegiatan
3. Tanggung Jawab :
 - Melaksanakan tugas yang diberikan dengan baik
 - Peran serta aktif dalam kegiatan diskusi kelompok
 - Mengerjakan tugas sesuai dengan yang ditugaskan
 - Merapihkan kembali alat dan peralatan belajar yang telah digunakan
4. Disiplin :
 - Hadir tepat waktu
 - Mengerjakan tugas tepat waktu
 - Tidak melakukan kegiatan yang tidak diminta
 - Tidak membuat kondisi pembelajaran menjadi tidak kondusif

Keterangan Nilai

Catatan :

Penilaian akhir adalah nilai yang banyak muncul (modus) dari semua penilaian.

Suka Makmur, 18 Oktober 2021
Guru PJOK,




The image shows a handwritten signature in black ink, which appears to be 'Wahyu Dianis Ari Wibowo'.

WAHYU DIANIS ARI WIBOWO, S.Pd
NIP 198803232019031004

INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN

Sekolah : SDN 217 Bengkulu Utara
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : 6/2
Tahun Pelajaran : 2020/2021

SOAL URAIAN

No	Soal	Bobot
1.	Jelaskan pengertian guling depan !	20
2.	Jelaskan sikap awalan guling depan!	20
3.	Tuliskan tahapan-tahapan yang harus dilakukan untuk melakukan guling depan dengan baik!	20
4.	Setelah kamu melihat dan melakukan guling depan, jelaskan bagian kepala dan sikap akhir yang benar	20
5	Jelaskan 2 kesalahan pada gambar di bawah ini! 	20

Kunci Jawaban:

- Guling depan adalah merupakan gerakan badan berguling ke depan melalui bagian belakang (tengkuk), pinggul, pinggang, dan panggul bagian belakang.
- Sikap awalan melakukan guling depan, awalan jongkok.
 - ✓ Dari posisi berdiri langung jongkok dengan pandangan lurus ke depan matras
 - ✓ Kedua lengan dan kepala diturunkan, badan dibungkukkan dan pandangan mengikuti telapak tangan. Kedua lutut dan siku dalam keadaan lurus.
- Tahapan-tahapan guling depan
 - ✓ Sikap awalan
 - ✓ Menggulingkan badan ke depan
 - ✓ Bertumpu dengan telapak tangan
 - ✓ Dan sikap akhir
- Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi
 - Bagian kepala = kepala menyentuh dada
 - Sikap akhir yang benar = kembali pada posisi jongkok atau berdiri sikap siap sempurna
- Gambar 1 = lengan tangan terlalu rapat
Gambar 2 = posisi kaki dan tangan terlalu jauh

No	Nama Siswa	Nomor Soal					Nilai	Predikat
		1	2	3	4	5		
1	Ahmad Rizqi Assakhiy.S	20	20	20	20	0	80	
2	Alfathiya Zahra Yuma	20	20	20	20	20	100	
3	Alredho Hafizd Almusyi	20	20	0	20	20	80	
4	Ayu Oktafiana	20	20	20	0	20	80	
5	Fauzan Aziz Husein	20	20	20	20	20	100	
6	Inka Rizkika	20	0	20	20	20	80	
7	Keyla Rasyaki Namura	20	20	20	20	20	100	
8	Muhamad Nurhabib Saputra	20	20	20	20	0	80	
9	Nabila Puspita Sari	20	20	20	20	20	100	
10	Rehan Septiyan Saputra	20	20	20	20	20	100	
11	Revana Mardatillah	20	20	20	20	20	100	
12	Vharel Nahampun	20	20	20	20	20	100	
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

Catatan :

1. Jawaban benar mendapat nilai 20
2. Kode nilai / predikat :
 - a. 86 – 100 = Sangat Baik (SB)
 - b. 75 – 85 = Baik (B)
 - c. 60 – 74 = Cukup (C)
 - d. 0 – 59 = Kurang (K)

Suka Makmur, 18 Oktober 2021
Guru PJOK,



WAHYU DIANIS ARI WIBOWO, S.Pd
NIP 198803232019031004

INSTRUMEN PENILAIAN KETERAMPILAN

Sekolah : SDN 217 Bengkulu Utara
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : 6/2
Tahun Pelajaran : 2020/2021

Penilaian Keterampilan

Penilaian Unjuk Kerja

Instrumen penilaian unjuk kerja dapat dilihat pada instrumen penilaian ujian keterampilan berbicara sebagai berikut:

Instrumen Penilaian Keterampilan

No	Nama	Teknik Gerak Guling Depan			Nilai Total	Nilai	Predikat
		Sikap Awalan	Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhir			
1	Ahmad Rizqi Assakhiy.S	3	4	2	9	90	A
2	Alfathiya Zahra Yuma	3	4	3	10	100	A
3	Alredho Hafizd Almusyi	3	4	3	10	100	A
4	Ayu Oktafiana	3	3	1	7	70	B
5	Fauzan Aziz Husein	3	4	3	10	100	A
6	Inka Rizkika	3	4	1	8	80	A
7	Keyla Rasyaki Namura	3	4	1	8	80	A
8	Muhamad Nurhabib Saputra	3	4	2	9	90	A
9	Nabila Puspita Sari	3	4	2	9	90	A
10	Rehan Septiyan Saputra	3	4	3	10	100	A
11	Revana Mardatillah	3	4	2	9	90	A
12	Vharel Nahampun	3	4	3	10	100	A
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

Keterangan :

1. Kriteria penilai

1) Sikap awal

- (1) Berdiri tegak.
- (2) Pandangan mengarah ke depan.
- (3) Kedua tangan di samping badan.

Penskoran

- Skor 3 jika melakukan 3 kriteria.
- Skor 2 jika melakukan 2 kriteria.
- Skor 1 jika melakukan 1 kriteria.

2) Pelaksanaan:

- (1) Kedua tangan bertumpu ke matras.
- (2) Kaki di tekuk sambil mendorong badan ke depan.
- (3) Berputar dengan cara berguling ke depan di atas matras.
- (4) Mendarat dengan kedua kaki menjadi tumpuan.

Penskoran

- Skor 4 jika melakukan 4 kriteria
- Skor 3 jika melakukan 3 kriteria
- Skor 2 jika melakukan 2 kriteria
- Skor 1 jika melakukan 1 kriteria

2) Sikap akhir

- (1) Berjongkok dengan kedua kaki.
- (2) Kedua tangan diluruskan ke depan.
- (3) Kemudian, berdiri dengan posisi tegak.

Penskoran:

Skor 3 jika melakukan 3 kriteria.

Skor 2 jika melakukan 2 kriteria.

Skor 1 jika melakukan 1 kriteria.

2. Jumlah total $\frac{\text{soal benar} \times 100}{10} = \text{nilai}$

3. Kode nilai / predikat :

86 – 100 = Sangat Baik (A)

75 – 85 = Baik (B)

60 – 74 = Cukup (C)

0 – 59 = Kurang (D)

Suka Makmur, 18 Oktober 2021
Guru PJOK,



The image shows a handwritten signature in black ink, which appears to be 'Wahyu Dianis Ari Wibowo'.

WAHYU DIANIS ARI WIBOWO, S.Pd
NIP 198803232019031004

REMEDIAL

Pembelajaran Remedial

Pembelajaran remedial akan dilaksanakan apabila nilai peserta didik tidak memenuhi KKM (70) dan bisa dilaksanakan pada saat KBM berlangsung atau bisa juga diluar jam pelajaran tergantung jumlah siswa.

Materi yang di pelajari masih terkait dengan indikator yang belum tuntas serta menggunakan metode dan model PBM yang berbeda dari yang sebelumnya selanjutnya melakukan penilaian kembali untuk mengetahui capaian peserta didik.

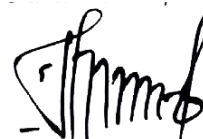
Bagi siswa yang mengikuti remedial kemudian nilai mencapai 100 maka nilai yang dimasukkan ke daftar nilai adalah nilai sesuai KKM (70) dan tidak boleh diatas KKM yang telah ditentukan.

No	Nama Siswa	KD 3.3			KKM	Bentuk Remedial	Hasil		Ket
		Indikator					Awal	Akhir	
		3.6.3	3.6.3	3.6.3					
1	Fauzan Aziz Husein				70				
2	Muhamad Nurhabib Saputra								
3									
4									

Mengetahui
Kepala Sekolah,

SUCIPTO, S.Pd SD
NIP. 197003281995061001

Suka Makmur, 18 Oktober 2021
Guru PJOK,



WAHYU DIANIS ARI WIBOWO, S.Pd
NIP 198803232019031004

PENGAYAAN

Pembelajaran Pengayaan

Peserta didik yang telah mencapai diatas KKM, diberikan pengayaan dengan langkah sebagai berikut:

- ❖ Peserta didik yang mencapai nilai 80 diberikan materi masih dalam cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan.
- ❖ Siswa yang mencapai nilai 80 diberikan materi melebihi cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan.

Contoh :

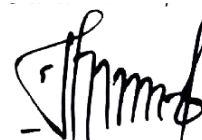
No	Nama Siswa	Nomor Soal					Nilai	Predikat
		1	2	3	4	5		
1	Santo	20	20	10	0	20	70	C
2	Sartono	20	20	20	20	20	100	A
3								
4								
5								
6								

Pada deskripsi tabel di atas Sartono mendapatkan nilai sempurna, sehingga Guru memberikan pengayaan pada Sartono dengan memberikan pendalaman materi yang diajarkan. Atau bisa juga bagi siswa yang melaksanakan pengayaan diberi materi lebih dari materi yang diajarkan namun masih pada materi lari. Seperti contohnya Sartono diperlihatkan bahan ajar video atau gambar yang menampilkan teknik yang lebih kompleks, bukan lagi materi yang mendasar.

Suka Makmur, 18 Oktober 2021
Guru PJOK,

Mengetahui
Kepala Sekolah,

SUCIPTO, S.Pd SD
NIP. 197003281995061001



WAHYU DIANIS ARI WIBOWO, S.Pd
NIP 198803232019031004