

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SDN SURODADI I PONJONG
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : IV / 1
Materi Pokok : Variasi dan kombinasi gerak dominan **bertumpu**, **keseimbangan**,
berpindah/ lokomotor, **putaran**, dalam
Senam Lantai
Tahun Pelajaran : 2021/ 2022
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (3 x 35 menit)

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
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

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
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	3.6.1.Menjelaskan konsep gerak dasar bertumpu/ awalan
	3.6.2.Menjelaskan konsep gerak dasar keseimbangan
	3.6.3.Menjelaskan konsep gerak dasar berpindah/lokomotor
	3.6.4.Menjelaskan konsep gerak dasar putaran
	3.6.5.Menjelaskan kombinasi pola gerak dominan

<p>4.6. Mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.</p>	<p>4.6.1. Mempraktikkan variasi gerak dasar bertumpu</p> <p>4.6.2. Mempraktikkan variasi gerak dasar keseimbangan</p> <p>4.6.3. Mempraktikkan variasi gerak dasar berpindah/lokomotor</p> <p>4.6.4. Mempraktikkan variasi gerak dasar putaran</p> <p>4.6.5. Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan</p>
---	--

C. Tujuan Pembelajaran

Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran {mengamati(C2),menanya(C2), mengeksplorasi(C3), menganalisis(C4) dan mengkomunikasikan(C4)} peserta didik dapat :

1. Menjelaskan konsep gerak dasar bertumpu
2. Menjelaskan konsep gerak dasar keseimbangan
3. Menjelaskan konsep gerak dasar berpindah/lokomotor
4. Menjelaskan konsep gerak dasar putaran
5. Menjelaskan kombinasi pola gerak dominan
6. Mempraktikkan variasi gerak dasar bertumpu
7. Mempraktikkan variasi gerak dasar keseimbangan
8. Mempraktikkan variasi gerak dasar berpindah/lokomotor
9. Mempraktikkan variasi gerak dasar putaran
10. Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan (Bertumpu,Keseimbangan, Berpindah, dan Putaran)

D. Materi Pembelajaran

1. 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 kaki dan tangan



Gambar 3. Bertumpu dengan punggung



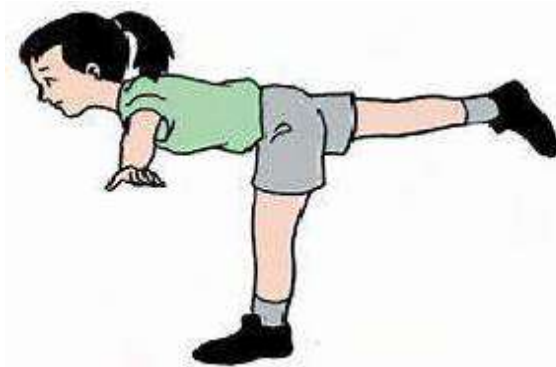
Gambar 4. Bertumpu dengan pantat

2. 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 5. Sikap pesawat terbang



Gambar 6. Berdiri dengan satu kaki

3. 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.



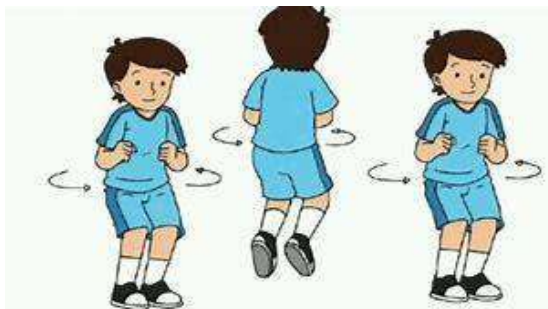
Gambar 7 Gerakan Lari



Gambar 8. Gerakan loncat

4. gerak Putaran

Putaran adalah suatu gerakan yang dilakukan dengan cara memutarakan 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 9. Memutar badan sambil melompat



Gambar 10. Memutar badan dengan salah satu kaki

5. gerak dasar dominan.

Kombinasi pola Gerak dominan adalah gabungan dari dua atau lebih pola gerak dasar.

Misal bertumpu dengan berputar.

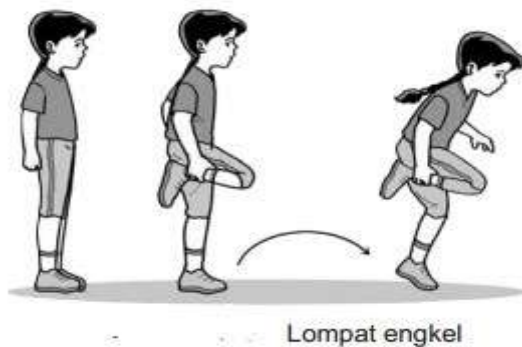
Contoh bertumpu menggunakan kedua tangan dan kedua kaki, kemudian berputar dengan poros kedua tangan, bertumpu dengan kaki kiri, kaki kanan dilangkahkan kedepan kemudian putar badan kekiri atau kekanan dengan poros kaki kiri.



Gambar 11 Gerakan kombinasi bertumpu dan memutar

Misal Berunpu, Lokomotor dan keseimbangan.

Contoh Bertumpu dengan dua kaki kemudian loncat kedepan mendarat dengan satu kaki



Gambar 12 Gerakan Bertumpu. Lokomotor dan keseimbangan

E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Saintific
2. Metode Pembelajaran : Pengamatan, diskusi, Tanya jawab, demonstrasi
3. Model : Problem based learning

F. Media, Alat dan Sumber Belajar

Media dan Alat:

1. Video Pembelajaran
2. Gambar pembelajaran.
3. Matras
4. Laptop, LCD Proyektor
5. Stopwatch
6. Peluit
7. Cone
8. Ban Bekas

G. Sumber Belajar :

1. Simamora, Berton Supriadi.2019. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI/Kelas 4 Hal 120-121.Jakarta: Kementrian Pendiidkan dan Kebudayaan.
2. Internet / Video youtube :
 - <https://images.app.goo.gl/5irN3sme4nCYp42U8>
 - <https://images.app.goo.gl/XownvFFfA1RU31aw5>
 - <https://images.app.goo.gl/72yg9JekdYtC9VUn7>
 - <https://images.app.goo.gl/iZs7NEHDBoDAVuww9>
 - https://youtu.be/GJ22P_o4Yd0
3. Sumber lain yang relevan

H. Langkah-langkah Pembelajaran

KEGIATAN PENDAHULUAN		Waktu
Guru : Orientasi <ul style="list-style-type: none"> ➤ Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan menanyakan kabar peserta didik sebagai sikap <i>santun dan peduli</i>. ➤ Menugaskan ketua kelas untuk memimpin doa sebelum memulai pembelajaran sebagai sikap <i>religius dan tanggung jawab</i>. ➤ Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap <i>disiplin</i>. Apersepsi <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mengaitkan materi/<i>tema/kegiatan</i> pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/<i>tema/kegiatan</i> sebelumnya ➤ Menyampaikan ruang lingkup pembelajaran dan tujuan pembelajaran Motivasi <ul style="list-style-type: none"> ➤ Memberikan gambaran tentang manfaat, mempelajari pelajaran yang akan dipelajari ➤ melakukan pre test berupa tanya jawab kepada peserta didik terkait materi yang akan dipelajari. 		10 Menit
KEGIATAN INTI		WAKTU (75 Menit)
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Kegiatan Peserta Didik
Pendekatan : Scientific Learning (Mengkonstruksi Konsep Pembelajaran) Metode : Diskusi, Demonstrasi, Penugasan dan latihan	Menayangkan dan menjelaskan konsep Variasi dan kombinasi gerak dominan bertumpu, putaran,keseimbangan, berpindah/ lokomotor (Media PTT)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mengamati (C2) ➤ Menyimak (C2)
	1. Tanya Jawab tentang materi pola gerak dasar dominan 2. Menayangkan dan menjelaskan konsep gerak dasar bertumpu 3. Tanya jawab tentang materi konsep gerak dasar bertumpu 4. Menayangkan dan menjelaskan konsep gerak dasar keseimbangan 5. Tanya jawab tentang materi konsep gerak dasar keseimbangan 6. Menayangkan dan menjelaskan konsep gerak	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Menanya (C2) ➤ Menjawab (C2)

	<p>dasar berpindah/lokomotor</p> <p>7. Tanya jawab tentang materi konsep gerak dasar berpindah/lokomotor</p> <p>8. Menayangkan dan menjelaskan konsep gerak dasar putaran</p> <p>9. Tanya jawab tentang materi konsep gerak dasar putaran</p>	
	<p>11. Guru membawa peserta didik ke lapangan</p> <p>12. Guru menugaskan peserta didik untuk pemanasan (Stretching, Peregangan, Pelepasan, dan jogging/permainan sederhana)</p>	<p>➤ Berjalan ke lapangan</p>
	<p>13. Guru menugaskan peserta didik melakukan 2 gerakan Bertumpu yang ada pada gambar dalam 8 hitungan.</p> <p>14. Guru menugaskan peserta didik menciptakan dan mempraktikan 1 (dua) gerak dasar bertumpu yang berbeda dengan gambar . Masing-masing gerak dasar bertumpu dilakukan selama 1 (satu) menit.</p> <p>15. Guru menugaskan peserta didik melakukan 2 gerakan Keseimbangan yang ada pada gambar 8 hitungan.</p> <p>16. Guru menugaskan peserta didik menciptakan dan mempraktikan 1 (dua) gerak dasar keseimbangan yang berbeda dengan gambar. Masing-masing gerak dasar keseimbangan dilakukan selama 1 (satu) menit.</p> <p>17. Guru menugaskan peserta didik melakukan 2 gerakan Berpindah yang ada pada gambar 8 hitungan.</p> <p>18. Guru menugaskan peserta didik menciptakan dan mempraktikan 1 (dua) gerak dasar berpindah/lokomotor yang berbeda dengan gambar. Masing-masing gerak dasar berpindah/lokomotor dilakukan selama 1 (satu) menit.</p> <p>19. Guru menugaskan peserta didik melakukan 2 gerakan Putaran yang ada pada gambar 8 hitungan.</p> <p>20. Guru menugaskan peserta didik menciptakan dan mempraktikan 1 (dua) gerak dasar putaran yang berbeda dengan gambar Masing-masing gerak dasar putaran dilakukan selama 1 (satu) menit.</p> <p>21. Guru menugaskan peserta didik melakukan 2 gerakan Dominan yang ada pada gambar 8 hitungan.</p> <p>22. Guru menugaskan peserta didik menciptakan</p>	<p>➤ Mempraktekkan (C3)</p> <p>➤ Mendemonstrasikan (C3)</p> <p>➤ Memecahkan (C4)</p> <p>➤ Mengevaluasi (C5)</p> <p>➤ Menciptakan (C6)</p>

	<i>dan mempraktikkan</i> 1 (dua) kombinasi pola gerak dasar dominan (bertumpu, keseimbangan, berpindah/lokomotor, putaran) yang berbeda dengan gambar. Masing-masing kombinasi pola gerak dasar dominan dilakukan selama 1 (satu) menit.	
	23. Guru membagikan LKPD	
	<u>Catatan :</u> <i>Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap peserta didik dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah, tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan)</i>	
KEGIATAN PENUTUP		WAKTU
Peserta didik : 1. Guru menugaskan peserta didik melakukan Latihan pendinginan/pelepasan 2. Membuat rangkuman/tanya jawab/diskusi 3. Guru menugaskan peserta didik untuk menyimpulkan hasil diskusi dalam lembar LKPD 4. Guru menugaskan Peserta didik mengumpulkan hasil pengisian LKPD 5. Melakukan refleksi 6. Rencana tindak lanjut (bentuk penugasan berlatih kebugaran jasmani di rumah dan menginformasikan aktifitas pembelajaran minggu depan) 7. Menutup pelajaran dengan Do'a		20 Menit

I. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian
 - a. Penilaian Sikap/Afektif (tanggung Jawab)
Penilaian Sikap dilakukan melalui observasi yang dilakukan saat kegiatan pembelajaran.
 - b. Penilaian Pengetahuan/ kognitif
 - 1) Tes tulis
Dilaksanakan dengan mengerjakan soal pilihan ganda
 - 2) Tes lisan
 - c. Penilaian Keterampilan/Psikomotorik
Dilaksanakan melalui unjuk kerja peserta didik (Terlampir)
2. Instrument Penilaian
Terlampir

J. REMEDIAL DAN PENGAYAAN

1. Remedial

Dari hasil evaluasi kegiatan penilaian harian, bagi peserta didik yang belum memahami materi secara baik diberikan proses ulasan dan pengulangan sehingga memiliki keterampilan dan pemahaman yang sesuai.

2. Pengayaan

Dalam mempraktikkan gerak dominan *bertumpu, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, putaran*, sebaiknya peserta didik memperhatikan faktor keamanan dan keselamatan. Sikap ini diperlukan untuk menghindari cedera. Adapun langkah-langkah yang dapat dilakukan untuk menghindari cedera sebagai berikut :

- Gunakan matras sebagai alas.

- Pastikan daerah di sekitar matras aman dari segala benda-benda yang membahayakan.
- Letakkan matras di tanah atau lantai yang rata.
- Lakukan pemanasan sebelum melakukan praktek pembelajaran.

Lakukan unjuk kerja seperti berikut :

- Mempraktikkan gerak dominan bertumpu, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, putaran,
- Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan bertumpu, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, putaran,

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.



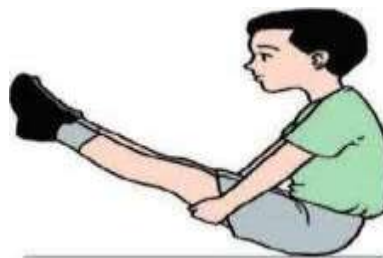
Gambar 1. Bertumpu dengan kaki



Gambar 2. Bertumpu dengan kaki dan tangan



Gambar 3. Bertumpu dengan punggung



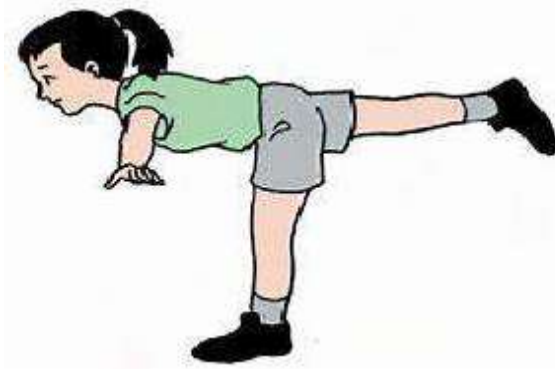
Gambar 4. Bertumpu dengan pantat

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 5. Sikap pesawat terbang



Gambar 6. 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.



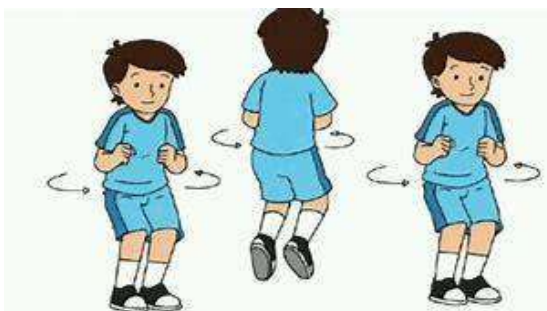
Gambar 7 Gerakan Lari



Gambar 8. Gerakan lompat

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 9. Memutar badan sambil melompat



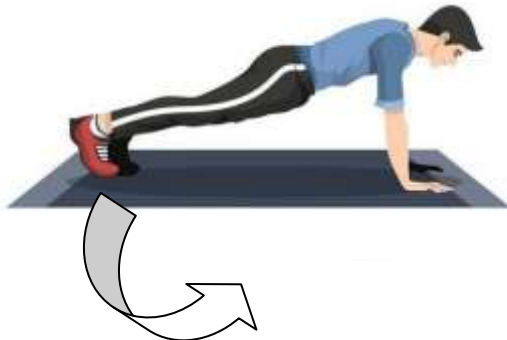
Gambar 10. Memutar badan dengan salah satu kaki

5. Konsep variasi gerak dasar dominan.

Kombinasi pola Gerak dominan adalah gabungan dari dua atau lebih pola gerak dasar.

Misal bertumpu dengan berputar.

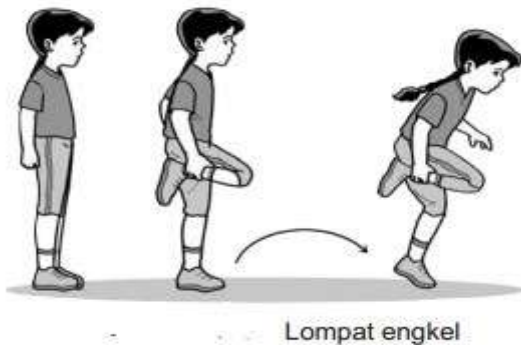
Contoh bertumpu menggunakan kedua tangan dan kedua kaki, kemudian berputar dengan poros kedua tangan, bertumpu dengan kaki kiri, kaki kanan dilangkahkan kedepan kemudian putar badan kekiri atau kekanan dengan poros kaki kiri.



Gambar 11 Gerakan kombinasi bertumpu dan memutar

Misal Berunpu, Lokomotor dan keseimbangan.

Contoh Bertumpu dengan dua kaki kemudian loncat kedepan mendarat dengan satu kaki



Gambar 12 Gerakan Bertumpu. Lokomotor dan keseimbangan

DAFTAR PUSTAKA

Simamora, Berton Supriadi. 2019. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas 4. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

<https://edukasicenter.blogspot.com/2021/01/variasi-dan-kombinasi-pola-gerak-dasar-dominan.html>

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

<https://priantasmansa.wordpress.com/2016/08/15/bam-senam-lantai/>

- <https://images.app.goo.gl/5irN3sme4nCYp42U8>
- <https://images.app.goo.gl/XownvFFfA1RU31aw5>
- <https://images.app.goo.gl/72yg9JekdYtC9VUn7>
- <https://images.app.goo.gl/iZs7NEHDBoDAVuww9>

TERUSLAH BERSEMANGAT UNTUK BELAJAR !!!



**LEMBAR KEGIATAN PESERTA DIDIK
(LKPD)**

Nama Siswa :
Kelas :
No. Absen :
Tujuan Pembelajaran : Siswa mampu menganalisis dan mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar dominan.

Langkah-langkah kegiatan :

1. *Jelaskan Pengertian gerak dasar dibawah ini*

A. Gerak dasar bertumpu

B. Gerak dasar keseimbangan

C. Gerak dasar berpindah/lokomotor

D. Gerak dasar putaran

E. Kombinasi pola gerak dasar dominan

2. **Peragakanlah gerak dasar bertumpu yang sesuai dengan gambar**

Bisa	Tidak bisa
-------------	-------------------

3. **Menciptakan 2 gerak dasar bertumpu yang berbeda dengan contoh**

Bisa	Tidak bisa
-------------	-------------------

4. **Peragakanlah gerak dasar keseimbangan !**

Bisa	Tidak bisa
-------------	-------------------

5. **Menciptakan 2 gerak dasar keseimbangan yang berbeda dengan contoh**

Bisa	Tidak bisa
-------------	-------------------

6. **Peragakanlah gerak dasar berpindah/lokomotor !**

Bisa	Tidak bisa
-------------	-------------------

7. **Menciptakan 2 gerak dasar berpindah yang berbeda dengan contoh**

Bisa	Tidak bisa
-------------	-------------------

8. **Peragakanlah gerak dasar putaran !**

Bisa	Tidak bisa
-------------	-------------------

9. **Menciptakan 2 gerak dasar putaran yang berbeda dengan contoh**

Bisa	Tidak bisa
-------------	-------------------

10. **Peragakanlah kombinasi pola gerak dasar dominan !**

Bisa	Tidak bisa
-------------	-------------------

11. **Menciptakan 2 gerak dasar kombinasi yang berbeda dengan contoh**

Bisa	Tidak bisa
-------------	-------------------

INSTRUMEN PENILAIAN

1. PENILAIAN SIKAP (*AFEKTIF dan SPIRITUAL*)

Selama proses pembelajaran guru mengamati dan mencatat setiap kejadian yang muncul saat peserta didik mengikuti pembelajaran ke dalam jurnal penilaian sikap

LEMBAR PENILAIAN AFEKTIF (TANGGUNG JAWAB)

No	Nama	Aspek Yang Dinilai (Tanggung jawab)		Ket
		Tanggung Jawab	Kurang Tanggung Jawab	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
dst				

Keterangan :

- **Tanggung Jawab** : Melaksanakan tugas selama pembelajaran, skor 80 – 100
- **Kurang Bertanggung Jawab** : Melaksanakan sebagian tugas pembelajaran, skor 40 - 70

LEMBAR CHECKLIST PENILAIAN SPIRITUAL (RELIGIUS)

No	Nama Siswa	Membaca Berdoa sebelum dan Sesudah Belajar		Mengucapkan salam Pada Saat Awal Pembelajaran dan Akhir Pembelajaran		Mengucapkan syukur ketika berhasil mengerjakan tugas	
		Dikerjakan	Tidak Dikerjakan	Dikerjakan	Tidak Dikerjakan	Dikerjakan	Tidak Dikerjakan
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

2. PENILAIAN PENGETAHUAN (KOGNITIF)

SOAL ULANGAN FORMATIF

Bentuk Soal : Essay

Jumlah Soal : 10

1. Jelaskan yang dimaksud gerak dasar bertumpu ?

.....
.....

2. Berilah 2 contoh gerak bertumpu yang kalian ketahui ?

.....
.....

3. Jelaskan yang dimaksud gerak dasar keseimbangan ?

.....
.....

4. Berilah 2 contoh gerak keseimbangan yang kalian ketahui ?

.....
.....

5. Jelaskan yang dimaksud gerak dasar berpindah/lokomotor ?

.....
.....

6. Berilah 2 contoh gerak berpindah/ lokomotor yang kalian ketahui ?

.....
.....

7. Jelaskan yang dimaksud gerak dasar putaran ?

.....
.....

8. Berilah 2 contoh gerak putaran yang kalian ketahui ?

.....
.....

9. Jelaskan yang dimaksud kombinasi pola gerak dasar dominan ?

.....
.....

10. Berilah 2 contoh kombinasi pola gerak dasar dominan yang kalian ketahui ?

.....
.....

KUNCI JAWABAN

1. Gerakan bertumpu adalah gerakan yang dilakukan menekan/menolakkan telapak tangan atau kaki pada sesuatu (kebanyakan pada benda mati)
2. Bertumpu menggunakan pantat (duduk), bertumpu menggunakan kaki (jinjit), bertumpu dengan tangan, bertumpu dengan kepala.
3. Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi
4. 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
5. Gerak lokomotor adalah gerakan berpindah tempat, di mana bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat.
6. Berjalan, berlari, berjingkat, melompat, meloncat, menderap, merayap, memanjat, leaping, slidding, skipping dan rolling
7. Putaran adalah suatu gerakan yang dilakukan dengan cara memutarakan tubuh dan kaki mu pada suatu posisi yang kamu kehendaki. Ketika kamu berputar berarti kamu mengubah arah baik searah jarum jam maupun berlawanan jarum jam.
8. Memutar kepala, memutar lengan, memutar badan (180 derajat) dengan melompat, memutar badan dengan salah satu kaki
9. Kombinasi pola gerak dominan adalah pola gerak yang mendasari terbentuknya suatu keterampilan sehingga perannya dianggap dominan.
10. Sikap lilin, sikap pesawat terbang, head stand adalah kombinasi gerak bertumpu dan keseimbangan

Skor yang diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{\text{-----}}{\text{Skor maksimum}} \times 100$$

3. PENILAIAN KETRAMPILAN (UNJUK KERJA)

Format Penilaian Aspek Ketrampilan

No	Nama Peserta Didik	Aspek Yang Dinilai									
		Gerak bertumpu		Gerak Keseimbangan		Gerak Berpindah/ lokomotor		Gerak Putaran		Kombinasi Pola Gerak Dominan	
		Bisa	Tidak bisa	Bisa	Tidak bisa	Bisa	Tidak bisa	Bisa	Tidak bisa	Bisa	Tidak bisa
1	Ayub	1									
	Ardiyansah	2									
2	Abi Subarika										
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

Ket : Angka 1 = (Peserta didik dapat melakukan gerakan sesuai gambar)

Angka 2 = (Peserta didik dapat menciptakan 2 gerakan yang tberbeda dengan gambar)

Skor Peserta Didik	
Nilai =	----- x 100
	Skor maksimum