

Nama Siswa :  
 Kelas : VIII  
 Tema/Sub Tema : Senam lantai / Sikap kapal Terbang  
 Tujuan Pembelajaran : Siswa mampu menganalisis dan mempraktikkan rangkaian gerak sederhana senam lantai sikap kapal terbang.

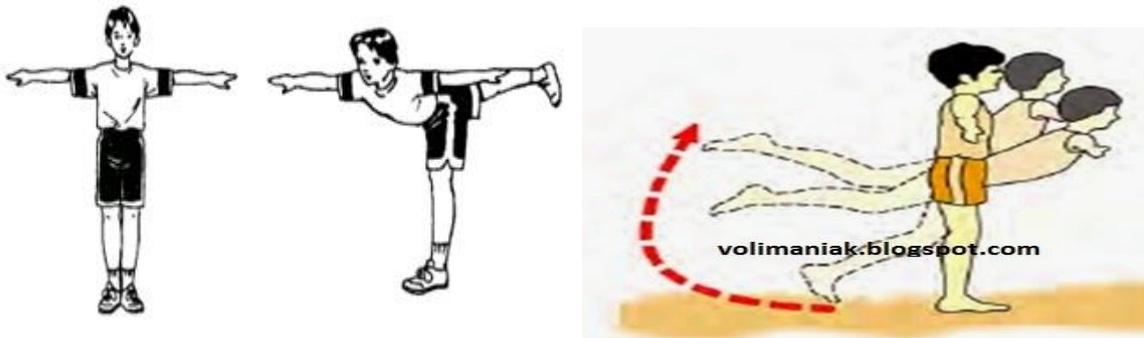
**Langkah-langkah kegiatan :**

1. Lakukanlah pemanasan sebelum memulai aktivitas gerak. Dapat dibantu dengan link :

<https://www.youtube.com/watch?v=ZZ2YdZ6lYxge>

2. Amatilah Gambar / Video ini dengan seksama !

<https://www.youtube.com/watch?v=Ue7i88f16us>



**Tahapan Melakukan Gerak Sikap Kapal Terbang**

- ✓ Posisi awal berdiri dengan sikap tegak
- ✓ Rentangkan kedua tangan sejajar lurus kesamping
- ✓ Bungkukkan badan lurus kedepan
- ✓ Angkat salah satu kaki lurus kebelakang sampai sejajar dengan badan
- ✓ Pandangan tetap kearah depan
- ✓ Tahan sebentar, dan kemudian kembali ke sikap semula.

3. Praktekkanlah yang dilakukan di gambar / video tersebut!
4. Berikan komentar anda setelah melakukan tugas gerak !
  - 1) Bagaimana perasaan kamu setelah melakukan gerakan seperti yang di gambar / video?
  - 2) Bagian tubuh mana yang paling mendominasi dalam melakukan gerakan ?
  - 3) Komponen kebugaran jasmani apa saja yang telah kamu lakukan !

Nama Siswa :

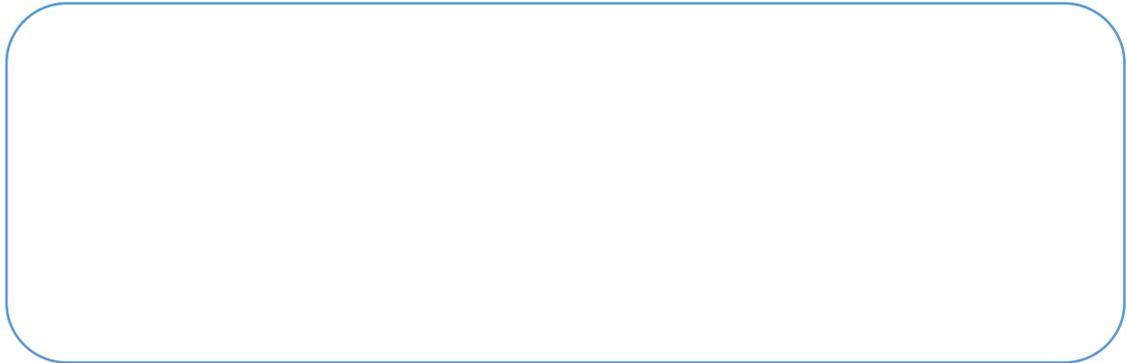
Kelas : VIII

Tema/Sub Tema : Senam lantai / Sikap kapal Terbang

Tujuan Pembelajaran : Dengan diskusi siswa mampu menganalisis kegiatan belajar gerak sikap kapal terbang.

Langkah-langkah kegiatan :

1. Diskusikan dengan kelompokmu tentang analisis gerakan yang dilakukan oleh teman. kesulitan serta solusi dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai sikap kapal terbang



Nama Siswa :

Kelas : VIII

Tema/Sub Tema : Senam lantai / Sikap kapal Terbang

Tujuan Pembelajaran : Siswa mampu menjelaskan analisis rangkaian gerak sederhana senam lantai sikap kapal terbang.

Langkah-langkah kegiatan :

1. Tuliskan analisis gerak yang kamu pahami dari gambar/video tersebut.



2. Tuliskan manfaat yang kamu dapatkan dengan mempelajari latihan gerak sikap kapal terbang, dan pengaruhnya terhadap kegiatan sehari-hari.



## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

PERTEMUAN 2

1

Nama Siswa :  
Kelas : VIII  
Tema/Sub Tema : Senam lantai / Guling depan  
Tujuan Pembelajaran : Siswa mampu menganalisis dan mempraktikkan rangkaian gerak sederhana senam lantai guling depan

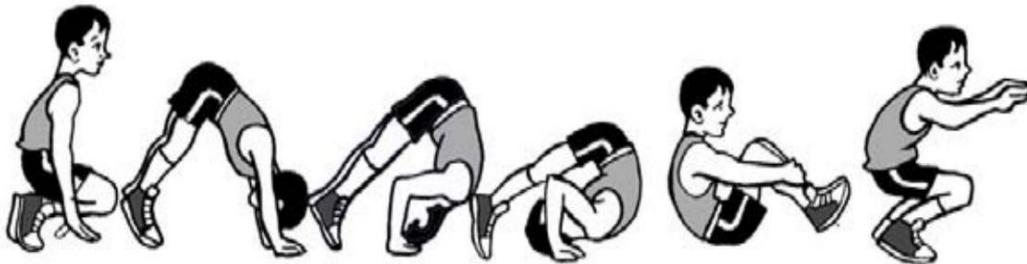
### Langkah-langkah kegiatan :

1. Lakukanlah pemanasan sebelum memulai aktivitas gerak. Dapat dibantu dengan link :

<https://www.youtube.com/watch?v=ZZ2YdZ6lYxge>

2. Amatilah Gambar / Video ini dengan seksama !

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



### Tahapan Melakukan Gerak Guling Depan

- ✓ Posisi awal jongkok menghadap matras letakkan telapak tangan menyentuh matras.
  - ✓ Letakkan kedua tangan di lantai dan buka selebar bahu
  - ✓ Angkat panggul keatas hingga tumit terangkat dan kedua tangan tetap menempel pada lantai
  - ✓ Lekuk kedua iku tangan dengan panggul tetap ditinggikan dan masukkan kepala diantara kedua tangan
  - ✓ Gulingkan badan ke depan mulai dari pundak, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang
  - ✓ Setelah posisi jongkok kedua lengan harus lurus ke depan
  - ✓ Gerakan akhir sikap berdiri dengan kedua kaki dan tangan rapat , pandangan kedepan.
3. Praktekkanlah yang dilakukan di gambar / video tersebut!
  4. Berikan komentar anda setelah melakukan tugas gerak !
    - 1) Bagaimana perasaan kamu setelah melakukan gerakan seperti yang di gambar / video?
    - 2) Bagian tubuh mana yang paling mendominasi dalam melakukan gerakan ?
    - 3) Komponen kebugaran jasmani apa saja yang telah kamu lakukan !

Nama Siswa :

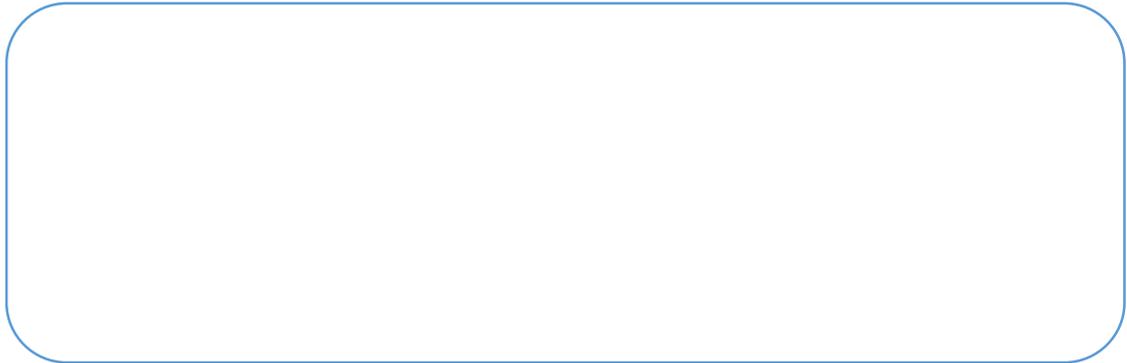
Kelas : VIII

Tema/Sub Tema : Senam lantai / Guling depan

Tujuan Pembelajaran : Dengan diskusi siswa mampu menganalisis kegiatan belajar guling depan

Langkah-langkah kegiatan :

1. Diskusikan dengan kelompokmu tentang analisis gerakan yang dilakukan oleh teman. kesulitan serta solusi dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai guling depan.



Nama Siswa :

Kelas : VIII

Tema/Sub Tema : Senam lantai / Guling depan

Tujuan Pembelajaran : Siswa mampu menjelaskan analisis rangkaian gerak sederhana senam lantai Guling depan

Langkah-langkah kegiatan :

1. Tuliskan analisis gerak yang kamu pahami dari gambar/video tersebut.



2. Tuliskan manfaat yang kamu dapatkan dengan mempelajari latihan guling depan, dan pengaruhnya terhadap kegiatan sehari-hari.



Nama Siswa :  
Kelas : VIII  
Tema/Sub Tema : Senam lantai / Guling belakang  
Tujuan Pembelajaran : Siswa mampu menganalisis dan mempraktikkan rangkaian gerak sederhana senam lantai guling belakang.

**Langkah-langkah kegiatan :**

1. Lakukanlah pemanasan sebelum memulai aktivitas gerak. Dapat dibantu dengan link :

<https://www.youtube.com/watch?v=ZZ2YdZ6lYxge>

2. Amatilah Gambar / Video ini dengan seksama !

<https://www.youtube.com/watch?v=iJzCCsE7KK0>

**Tahapan Melakukan Gerak Guling Belakang**

- ✓ Posisi awal Berdiri tegak, kedua kaki dan tangan rapat. Serta pandangan kedepan
  - ✓ Jongkok, kedua kaki rapat, dan tumit diangkat.
  - ✓ Kepala menunduk dan dagu rapat ke dada.
  - ✓ Kedua tangan berada disamping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas.
  - ✓ Jatuhkan bokong ke belakang, badan tetap bulat.
  - ✓ Pada saat punggung menyentuh matras, kedua lutut cepat ditarik ke belakang kepala.
  - ✓ Pada saat kedua ujung kaki menyentuh matras di belakang kepala, kedua telapak tangan menekan matras hingga tangan lurus dan kepala terangkat.
  - ✓ Ambil sikap jongkok, dengan lurus ke depan sejajar bahu, lalu berdiri.
3. Praktekkanlah yang dilakukan di gambar / video tersebut!
  4. Berikan komentar anda setelah melakukan tugas gerak !
    - 1) Bagaimana perasaan kamu setelah melakukan gerakan seperti yang di gambar / video?
    - 2) Bagian tubuh mana yang paling mendominasi dalam melakukan gerakan ?
    - 3) Komponen kebugaran jasmani apa saja yang telah kamu lakukan !

Nama Siswa :

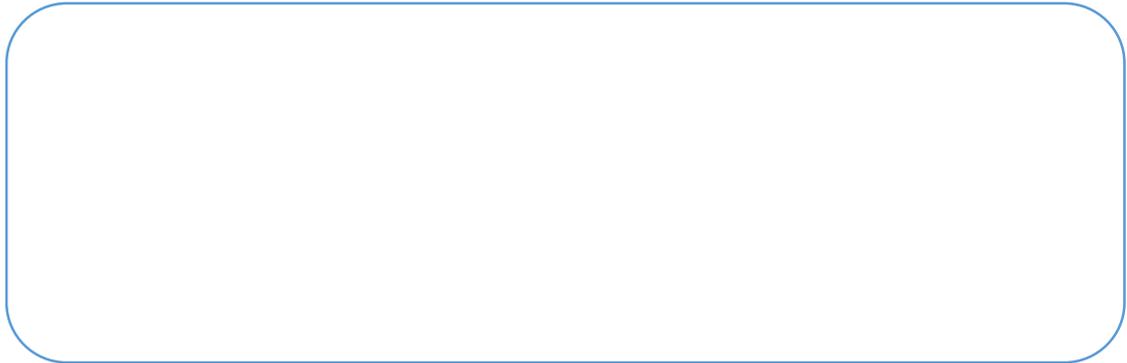
Kelas : VIII

Tema/Sub Tema : Senam lantai / Guling belakang

Tujuan Pembelajaran : Dengan diskusi siswa mampu menganalisis kegiatan belajar guling belakang.

Langkah-langkah kegiatan :

1. Diskusikan dengan kelompokmu tentang analisis gerakan yang dilakukan oleh teman. kesulitan serta solusi dalam pelaksanaan pembelajaran senam lantai guling belakang.



Nama Siswa :

Kelas : VIII

Tema/Sub Tema : Senam lantai / Guling belakang

Tujuan Pembelajaran : Siswa mampu menjelaskan analisis rangkaian gerak sederhana senam lantai guling belakang.

Langkah-langkah kegiatan :

1. Tuliskan analisis gerak yang kamu pahami dari gambar/video tersebut.



2. Tuliskan manfaat yang kamu dapatkan dengan mempelajari latihan gerak guling belakang, dan pengaruhnya terhadap kegiatan sehari-hari.



## **Soal Latihan !**

Pilihlah jawaban yang paling benar !

1. Bagian tubuh yang mengenai matras terlebih dahulu saat melakukan gerakan guling ke depan adalah ....
  - a. Pinggang
  - b. Tengukuk
  - c. Panggul
  - d. Punggung
2. Pada saat akan melakukan gerak guling ke belakang Posisi badan yang benar adalah....
  - a. Di kanan matras
  - b. Disamping matras
  - c. Membelakangi matras
  - d. Di kiri matras
3. Unsur yang terkandung dalam melakukan gerakan guling ke depan adalah....
  - a. Kelenturan
  - b. Keseimbangan
  - c. Kelincahan
  - d. kecepatan
4. Unsur yang terkandung dalam melakukan gerakan sikap kapal terbang adalah....
  - a. Kelenturan
  - b. Keseimbangan
  - c. Kelincahan
  - d. kecepatan
5. Senam yang dilakukan di atas matras disebut....
  - a. Senam alat
  - b. Senam kekuatan
  - c. Senam lantai
  - d. Senam irama
6. Pada saat kepala menunduk dan dagu rapat ke dada, kemudian yang dilakukan adalah...
  - a. Kedua tangan berada disamping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas
  - b. Kedua tangan bertumpu pada matras
  - c. Kedua tangan bersilang pada matras
  - d. Kedua tangan memegang matras
7. Kedua tangan berada disamping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas merupakan...
  - a. Awalan senam lantai Roll Depan
  - b. Awalan senam lantai Roll Belakang
  - c. Gerakan senam lantai Roll Depan
  - d. Gerakan senam lantai Roll Belakang
8. Gerakan berguling disebut juga....
  - a. Run
  - b. Roll
  - c. Spin
  - d. Jump
9. Urutan anggota badan yang mengenai matras dalam gerakan guling ke belakang yang benar adalah....
  - a. Panggul, tangan, punggung, kaki
  - b. Tangan, panggul, pinggang, kaki
  - c. Tangan, punggung, panggul, kaki
  - d. Panggul, punggung, tangan, kaki
10. Urutan anggota badan yang mengenai matras dalam gerakan guling ke depan yang benar adalah....
  - a. Panggul, tangan, punggung, kaki
  - b. Tangan, panggul, pinggang, kaki
  - c. Tangan, punggung, panggul, kaki
  - d. Panggul, punggung, tangan, kaki
11. Angkat salah satu kaki lurus kebelakang sampai sejajar dengan badan adalah bagian dari gerakan....
  - a. Guling ke depan
  - b. Guling ke belakang
  - c. Sikap kapal terbang
  - d. Rolling ke belakang
12. Setelah merentangkan kedua tangan

- sejajar lurus kesamping, gerakan selanjutnya adalah....
- a. Bungkukkan badan lurus kedepan
  - b. Angkat salah satu kaki lurus kebelakang sampai sejajar dengan badan
  - c. Pandangan tetap kearah depan
  - d. Tahan sebentar, dan kemudian kembali ke sikap semula.
13. Letakkan kedua tangan di lantai / matras dan buka selebar bahu adalah bagian dari gerakan
- a. Guling belakang
  - b. Guling depan
  - c. Sikap kapal terbang
  - d. Roll belakang
14. Gulingkan badan ke depan mulai dari pundak, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang. Kemudian langkah berikutnya adalah..
- a. Berdiri dengan kedua kaki dan tangan rapat
  - b. Posisi jongkok kedua lengan harus lurus ke depan
  - c. Angkat panggul keatas hingga tumit terangkat
  - d. Kedua tangan tetap menempel pada lantai
15. Pada saat akan melakukan gerak guling ke depan posisi badan yang benar adalah....
- a. Di kanan matras
  - b. Di kiri matras
  - c. Membelakangi matras
  - d. Menghadap matras
16. Bagian tubuh yang mengenai matras terlebih dahulu saat melakukan gerakan guling ke belakang adalah ....
- a. Pinggang
  - b. Tengku
  - c. Panggul
  - d. Punggung
17. Manfaat pemanasan sebelum melakukan latihan gerak senam lantai adalah....
- a. Agar tubuh menjadi sehat
  - b. Menjaga keselamatan
  - c. Mencegah terjadinya cedera otot
  - d. Agar tidak mudah lela
18. Pada saat punggung menyentuh matras, kedua lutut cepat ditarik ke....
- a. Atas
  - b. belakang kepala.
  - c. Samping badan
  - d. Arah depan
19. Pada saat sikap berdiri, kedua kaki dan tangan rapat, pandangan....
- a. Ke depan.
  - b. Ke bawah
  - c. Ke atas
  - d. Ke samping
20. Pada saat melakukan sikap kapal terbang posisi tangan adalah....
- a. Sejajar lurus kedepan
  - b. Sejajar lurus kesamping
  - c. Sejajar lurus keatas
  - d. Sejajar lurus kebawah

Soal latihan Tersedia dalam format **Google form** dengan Link :

<https://forms.gle/cE6g9P2KXsHBy>

## KUNCI JAWABAN LKPD

### PERTEMUAN 1

#### LKPD 1 :

1. Bagaimana perasaan kamu setelah melakukan gerakan seperti yang di gambar / video ?  
Perasaan setelah melakukan sikap kapal terbang senang karena mampu melakukannya
2. Bagian tubuh mana yang paling mendominasi dalam melakukan gerakan ?  
Bagian tubuh yang paling mendominasi adalah kaki, tangan, badan, kepala
3. Komponen kebugaran jasmani apa saja yang telah kamu lakukan !  
Komponen keseimbangan, daya tahan otot, koordinasi.

#### LKPD 2 :

Berbentuk laporan analisis kelompok

#### LKPD 3 :

1. Analisis derak dalam sikap kapal terbang
  - a) Posisi awal berdiri dengan sikap tegak
  - b) Rentangkan kedua tangan sejajar lurus kesamping
  - c) Bungkukkan badan lurus kedepan
  - d) Angkat salah satu kaki lurus kebelakang sampai sejajar dengan badan
  - e) Pandangan tetap kearah depan
  - f) Tahan sebentar, dan kemudian kembali ke sikap semula.
2. Manfaat dengan melakukan sikap kapal terbang adalah melatih keseimbangan, daya tahan otot, koordinasi. Pengaruhnya terhadap kegiatan sehari-hari tubuh menjadi lebih seimbang sehingga tidak mudah terjatuh ketika berjalan atau melakukan aktivitas lainnya.

### PERTEMUAN 2

#### LKPD 1 :

- 4) Bagaimana perasaan kamu setelah melakukan gerakan seperti yang di gambar / video ?  
Perasaan setelah melakukan guling depan senang karena mampu melakukannya
- 5) Bagian tubuh mana yang paling mendominasi dalam melakukan gerakan ?  
Bagian tubuh yang paling mendominasi adalah seluruh bagian tubuh mulai dari tangan, kaki, punggung, badan dan lainnya.
- 6) Komponen kebugaran jasmani apa saja yang telah kamu lakukan !  
Komponen kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan.

#### LKPD 2 :

Berbentuk laporan analisis kelompok

#### LKPD 3 :

1. Analisis derak dalam guling depan
  - a) Posisi awal jongkok menghadap matras letakkan telapak tangan menyentuh matras.
  - b) Letakkan kedua tangan di lantai dan buka selebar bahu
  - c) Angkat panggul keatas hingga tumit terangkat dan kedua tangan tetap menempel pada lantai

- d) Lekuk kedua iku tangan dengan panggul tetap ditinggikan dan masukkan kepala diantara kedua tangan
  - e) Gulingkan badan ke depan mulai dari pundak, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang
  - f) Setelah posisi jongkok kedua lengan harus lurus ke depan
  - g) Gerakan akhir sikap berdiri dengan kedua kaki dan tangan rapat , pandangan kedepan.
2. Manfaat dengan melakukan guling depan adalah melatih kelenturan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Pengaruhnya terhadap kegiatan sehari-hari yaitu membantu postur dengan menyeimbangkan ketegangan otot sehingga dapat melakukan berbagai aktivitas fisik.

### PERTEMUAN 3

#### LKPD 1 :

1. Bagaimana perasaan kamu setelah melakukan gerakan seperti yang di gambar / video ?  
Perasaan setelah melakukan guling belakang senang karena mampu melakukannya
2. Bagian tubuh mana yang paling mendominasi dalam melakukan gerakan ?  
Bagian tubuh yang paling mendominasi adalah seluruh bagian tubuh mulai dari tangan, kaki, punggung, badan dan lainnya.
3. Komponen kebugaran jasmani apa saja yang telah kamu lakukan !  
Komponen kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan.

#### LKPD 2 :

Berbentuk laporan analisis kelompok

#### LKPD 3 :

1. Analisis derak dalam guling belakang
  - a) Posisi awal Berdiri tegak, kedua kaki dan tangan rapat. Serta pandangan kedepan
  - b) Jongkok, kedua kaki rapat, dan tumit diangkat.
  - c) Kepala menunduk dan dagu rapat ke dada.
  - d) Kedua tangan berada disamping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas.
  - e) Jatuhkan bokong ke belakang, badan tetap bulat.
  - f) Pada saat punggung menyentuh matras, kedua lutut cepat ditarik ke belakang kepala.
  - g) Pada saat kedua ujung kaki menyentuh matras di belakang kepala, kedua telapak tangan menekan matras hingga tangan lurus dan kepala terangkat.
  - h) Ambil sikap jongkok, dengan lurus ke depan sejajar bahu, lalu berdiri.
2. Manfaat dengan melakukan guling belakang adalah melatih kelenturan, keseimbangan, koordinasi dan kelincahan. Pengaruhnya terhadap kegiatan sehari-hari yaitu membantu postur dengan menyeimbangkan ketegangan otot sehingga dapat melakukan berbagai aktivitas fisik.

#### Jawaban soal latihan pilihan berganda :

- |      |       |      |      |
|------|-------|------|------|
| 1. B | 6. A  | 11.C | 16.C |
| 2. C | 7. D  | 12.A | 17.C |
| 3. A | 8. B  | 13.B | 18.B |
| 4. B | 9. D  | 14.B | 19.A |
| 5. C | 10. C | 15.D | 20.B |

## LEMBAR PENILAIAN

### 1. Penilaian spiritual

No	Nama Siswa	Berdo'a Sebelum dan Sesudah Belajar				Memberi salam pada Saat Awal Pembelajaran dan Akhir Pembelajaran				Mengucap Syukur ketika Berhasil Mengerjakan Tugas				Total Skor	Predikat
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		
1															
2															
3															
4															
5															

Keterangan:

Skor 4 : selalu, apabila selalu melakukan pernyataan

Skor 3 : sering, apabila sering melakukan pernyataan dan kadang2 tidak melakukan

Skor 2 : kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering melakukan

Skor 1 : tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

### 2. Penilaian social

No	Nama Siswa	Perubahan Tingkah Laku											
		Disiplin				Kerjasama				Sportivitas			
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
1													
2													
3													
4													
5													

Keterangan:

Skor 4 : selalu, apabila selalu melakukan pernyataan

Skor 3 : sering, apabila sering melakukan pernyataan dan kadang2 tidak melakukan

Skor 2 : kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering melakukan

Skor 1 : tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

Instrumen Afektif Tersedia dalam format **Google form** dengan Link :

<https://forms.gle/behjfPmBsukGJ>

3. Penilaian Kognitif dilakukan dengan menjawab soal berorientasi HOTS dalam bentuk pilihan berganda :

**KARTU SOAL  
ULANGAN FORMATIF SENAM LANTAI**

**MATA PELAJARAN : PENJAS**

**JUMLAH SOAL  
BENTUK SOAL**

**: 20 Soal  
:Pilihan Ganda**

NO	KOMPETENSI DASAR	TUJUAN PEMBELAJARAN	NO SOAL	SOAL	KUNCI JAWABAN	SKOR	TINGKAT BERFIKIR
1	Memahami konsep berbagai keterampilan dasar dalam aktivitas spesifik senam lantai.	Menganalisis kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai kombinasi keseimbangan menggunakan kaki, lengan, kepala, guling depan dan guling belakang	1	Bagian tubuh yang mengenai matras terlebih dahulu saat melakukan gerakan guling ke depan adalah ... a. Pinggang b. Tengkok c. Panggul d. Punggung	B	5	C2
2			2	Pada saat akan melakukan gerak guling ke belakang Posisi badan yang benar adalah.... a. Di kanan matras b. Disamping matras c. Membelakangi matras d. Di kiri matras	C	5	C2
3			3	Unsur yang terkandung dalam melakukan gerakan guling ke depan adalah.... a. Kelenturan b. Keseimbangan c. Kelincahan	A	5	C2

			d. kecepatan			
4		4	Unsur yang terkandung dalam melakukan gerakan sikap kapal terbang adalah... a. Kelenturan b. Keseimbangan c. Kelincahan d. kecepatan	B	5	C2
5		5	Senam yang dilakukan di atas matras disebut... a. Senam alat b. Senam kekuatan c. Senam lantai d. Senam irama	C	5	C1
6		6	Kepala menunduk dan dagu rapat ke dada, kemudian yang dilakukan adalah...  a. Kedua tangan berada disamping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas b. Kedua tangan bertumpu pada matras c. Kedua tangan bersilang pada matras d. Kedua tangan memegang matras	A	5	C4
7		7	Kedua tangan berada disamping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas merupakan... a. Awalan senam lantai Roll Depan b. Awalan senam lantai Roll Belakang c. Gerakan senam lantai Roll Depan d. Gerakan senam lantai Roll Belakang	D	5	C4
8		8	Gerakan berguling disebut juga...	B	5	C1

			<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Run</li> <li>b. Roll</li> <li>c. Spin</li> <li>d. Jump</li> </ul>			
9		9	<p>Urutan anggota badan yang mengenai matras dalam gerakan guling ke belakang yang benar adalah....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Panggul, tangan, punggung, kaki</li> <li>b. Tangan, panggul, pinggang, kaki</li> <li>c. Tangan, punggung, panggul, kaki</li> <li>d. Panggul, punggung, tangan, kaki</li> </ul>	D	5	C4
10		10	<p>Urutan anggota badan yang mengenai matras dalam gerakan guling ke depan yang benar adalah....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Panggul, tangan, punggung, kaki</li> <li>b. Tangan, panggul, pinggang, kaki</li> <li>c. Tangan, punggung, panggul, kaki</li> <li>d. Panggul, punggung, tangan, kaki</li> </ul>	C	5	C4
11		11	<p>Angkat salah satu kaki lurus kebelakang sampai sejajar dengan badan adalah bagian dari gerakan....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Guling ke depan</li> <li>b. Guling ke belakang</li> <li>c. Sikap kapal terbang</li> <li>d. Rolling ke belakang</li> </ul>	C	5	C4
12		12	<p>Setelah merentangkan kedua tangan sejajar lurus kesamping, gerakan selanjutnya adalah....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Bungkukkan badan lurus kedepan</li> <li>b. Angkat salah satu kaki lurus kebelakang sampai sejajar dengan badan</li> <li>c. Pandangan tetap kearah depan</li> <li>d. Tahan sebentar, dan kemudian kembali ke sikap semula.</li> </ul>	A	5	C4

13	13	Letakkan kedua tangan di lantai / matras dan buka selebar bahu adalah bagian dari gerakan a. Guling belakang b. Guling depan c. Sikap kapal terbang d. Roll belakang	B	5	C4
14	14	Gulingkan badan ke depan mulai dari pundak, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang. Kemudian langkah berikutnya adalah. a. Berdiri dengan kedua kaki dan tangan rapat b. Posisi jongkok kedua lengan harus lurus ke depan c. Angkat panggul keatas hingga tumit terangkat d. Kedua tangan tetap menempel pada lantai	B	5	C4
15	15	Pada saat akan melakukan gerak guling ke depan posisi badan yang benar adalah.... a. Di kanan matras b. Di kiri matras c. Membelakangi matras d. Menghadap matras	D	5	C2
16	16	Bagian tubuh yang mengenai matras terlebih dahulu saat melakukan gerakan guling ke belakang adalah .... a. Pinggang b. Tengkuik c. Panggul d. Punggung	C	5	C2
17	17	Manfaat pemanasan sebelum melakukan latihan gerak senam lantai adalah.... a. Agar tubuh menjadi sehat	C	5	C2

			<ul style="list-style-type: none"> <li>b. Menjaga keselamatan</li> <li>c. Mencegah terjadinya cedera otot</li> <li>d. Agar tidak mudah lelah</li> </ul>			
18		18	<p>Pada saat punggung menyentuh matras, kedua lutut cepat ditarik ke....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Atas</li> <li>b. belakang kepala.</li> <li>c. Samping badan</li> <li>d. Arah depan</li> </ul>	B	5	C4
19		19	<p>Pada saat sikap berdiri, kedua kaki dan tangan rapat, pandangan....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Ke depan.</li> <li>b. Ke bawah</li> <li>c. Ke atas</li> <li>d. Ke samping</li> </ul>	A	5	C2
20		20	<p>Pada saat melakukan sikap kapal terbang posisi tangan adalah....</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a. Sejajar lurus kedepan</li> <li>b. Sejajar lurus kesamping</li> <li>c. Sejajar lurus keatas</li> <li>d. Sejajar lurus kebawah</li> </ul>	B	5	C2



#### 4. Penilaian keterampilan

a. Keterampilan siswa dalam melakukan gerak sikap kapal terbang, guling depan, guling belakang

(a) Petunjuk Penilaian

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap siswa menunjukkan atau menampilkan keterampilan gerak yang diharapkan.

#### Rubrik penilaian keterampilan gerak

##### 1. Sikap kapal terbang

a. Penskoran untuk keterampilan gerak sikap kapal terbang

- 1) Posisi awal berdiri dengan sikap tegak
- 2) Rentangkan kedua tangan sejajar lurus kesamping
- 3) Bungkukkan badan lurus kedepan
- 4) Angkat salah satu kaki lurus kebelakang sampai sejajar dengan badan
- 5) Pandangan tetap kearah depan
- 6) Tahan sebentar, dan kemudian kembali ke sikap semula.

b. Indikator penilaian gerak sikap kapal terbang

No	Nama Siswa	Hasil Penilaian						Jlh
		1	2	3	4	5	6	
1								
2								
3								
4								
5								
Skor Maksimal (6)								

##### 2.. Guling Depan

a. Penskoran untuk keterampilan gerak guling depan

- 1) Posisi awal jongkok menghadap matras letakkan telapak tangan menyentuh matras.
- 2) Letakkan kedua tangan di lantai dan buka selebar bahu
- 3) Angkat panggul keatas hingga tumit terangkat dan kedua tangan tetap menempel pada lantai
- 4) Lekuk kedua iku tangan dengan panggul tetap ditinggikan dan masukkan kepala diantara kedua tangan
- 5) Gulingkan badan ke depan mulai dari pundak, punggung, pinggang, dan panggul bagian belakang
- 6) Setelah posisi jongkok kedua lengan harus lurus ke depan
- 7) Gerakan akhir sikap berdiri dengan kedua kaki dan tangan rapat , pandangan kedepan.

**b. Indikator penilaian gerak guling depan**

No	Nama Siswa	Hasil Penilaian							Jlh
		1	2	3	4	5	6	7	
1									
2									
3									
Skor Maksimal (7)									

**3.. Guling Belakang**

**a. Penskoran untuk keterampilan gerak guling belakang**

- 1) Posisi awal Berdiri tegak, kedua kaki dan tangan rapat. Serta pandangan kedepan
- 2) Jongkok, kedua kaki rapat, dan tumit diangkat.
- 3) Kepala menunduk dan dagu rapat ke dada.
- 4) Kedua tangan berada disamping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas.
- 5) Jatuhkan bokong ke belakang, badan tetap bulat.
- 6) Pada saat punggung menyentuh matras, kedua lutut cepat ditarik ke belakang kepala.
- 7) Pada saat kedua ujung kaki menyentuh matras di belakang kepala, kedua telapak tangan menekan matras hingga tangan lurus dan kepala terangkat.
- 8) Ambil sikap jongkok, dengan lurus ke depan sejajar bahu, lalu berdiri.

**b. Indikator penilaian gerak guling belakang**

No	Nama Siswa	Hasil Penilaian								Jlh
		1	2	3	4	5	6	7	8	
1										
2										
3										
Skor Maksimal (8)										

**Pengolahan skor**

1. Sikap kapal terbang :  
Skor maksimum: 6  
Skor perolehan siswa: SP  
Nilai keterampilan yang diperoleh siswa:  $SP/6 \times 100$
2. Guling depan :  
Skor maksimum: 7  
Skor perolehan siswa: SP  
Nilai keterampilan yang diperoleh siswa:  $SP/7 \times 100$
3. Guling belakang :  
Skor maksimum: 8  
Skor perolehan siswa: SP  
Nilai keterampilan yang diperoleh siswa:  $SP/8 \times 100$

$$\text{Nilai Akhir Keterampilan} = \frac{\text{Sikap Kapal Terbang} + \text{Guling depan} + \text{Guling Belakang}}{3}$$