



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 : KD 3.6 Senam Lantai (Guling Depan)
Pembelajaran ke : Pertemuan 1
Alokasi Waktu : 10 menit

A. Tujuan Pembelajaran

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, guling dan sikap akhir pada senam lantai guling depan dengan baik dan benar
4. Peserta didik dapat mempraktikkan sikap awalan, guling dan sikap akhir pada senam lantai guling depan dengan baik dan benar

B. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan 2 menit

1. Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdo'a, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran Peserta didik. **(RELIGIUS)**
2. Peserta didik diajak menyanyikan Garuda Pancasila **(Nasionalis)**
3. Guru menjelaskan KD, tentang tujuan, KKM, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan

Kegiatan Inti 6 menit

A. Mengamati

1. Peserta didik mengamati video pembelajaran <https://www.youtube.com/watch?v=NUTyCkH4GhI&t=29s>

B. Menanya

1. Guru mengajukan pertanyaan dan memberikan kesempatan peserta didik untuk bertanya tentang materi yang disampaikan.

C. Mencoba

1. Melakukan pemanasan umum yang dipimpin oleh salah satu peserta didik yang didampingi oleh guru dan melakukan pemanasan dalam bentuk permainan (operan bola berantai)
2. Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok yang terdiri dari 5 orang
3. Guru mempraktikkan gerakan guling depan dengan benar
4. Peserta didik melakukan guling depan sikap awalan, bertumpu, sikap tubuh dan sikap akhir pada senam lantai guling depan dengan benar sesuai dengan kelompoknya dan masing masing kelompok mengamati gerak guling depan kawannya
5. Guru membenarkan gerakan Peserta didik yang salah

D. Menalar/Mengasosiasikan

1. Peserta didik berdiskusi dengan temanya tentang guling depan sikap awalan, bertumpu, sikap tubuh dan sikap akhir pada senam lantai guling depan dengan benar.

E. Mengkomunikasikan

1. Peserta didik memaparkan hasil pengamatan gerak kawannya dan kesalahan apa saja yang terjadi.
2. Peserta didik menyampaikan proses kegiatan secara lisan serta manfaat kegiatan pada teman temannya
3. Guru memberikan sebuah game pada setiap kelompok untuk melakukan guling depan dengan mengapit bola di kaki secara bergantian
4. Guru memberikan hadiah berupa permen atau memberikan tepuk tangan
5. Bersama-sama melakukan pendinginan.

Penutup 2 menit

1. Peserta didik bersama guru menyimpulkan pembelajaran dan refleksi
2. Pemberian LKPD (<https://forms.gle/gVQJUcu3Uw5Vbf2x9>) dan menyampaikan rencana tindak lanjut
3. Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang Peserta didik.

C. PENILAIAN

- Penilaian Sikap: Lembar Observasi
- Penilaian Pengetahuan: Tes
- Penilaian Keterampilan: Unjuk

Mengetahui
Ka. SDN 217 Bengkulu Utara

Suka Makmur, Januari 2022
Guru PJOK,

SUCIPTO, S.Pd. SD
NIP 197003281995061001

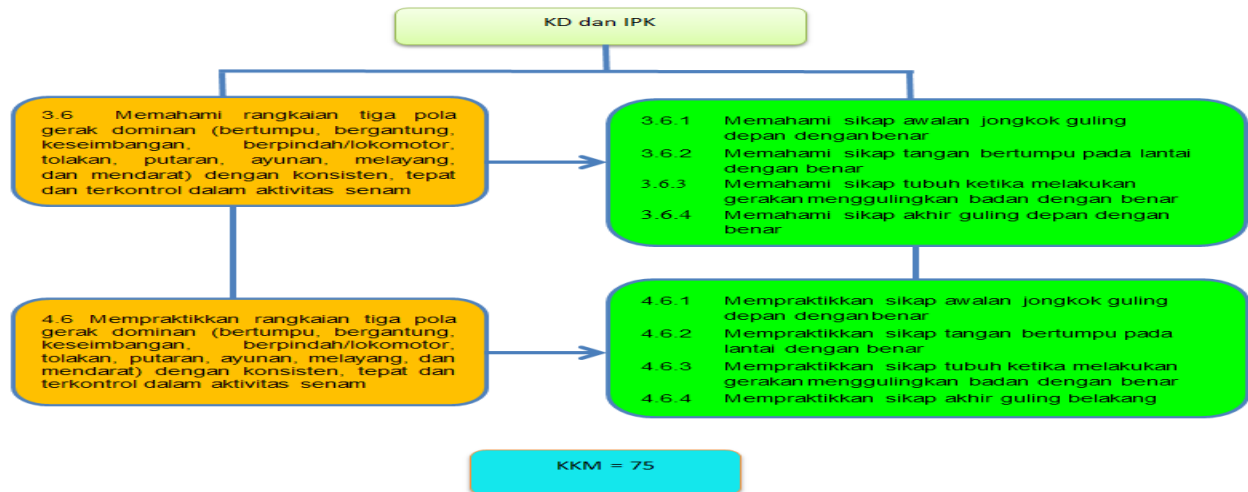
WAHYU DIANIS ARI WIBOWO, S.Pd
NIP 198803232019031004

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



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)

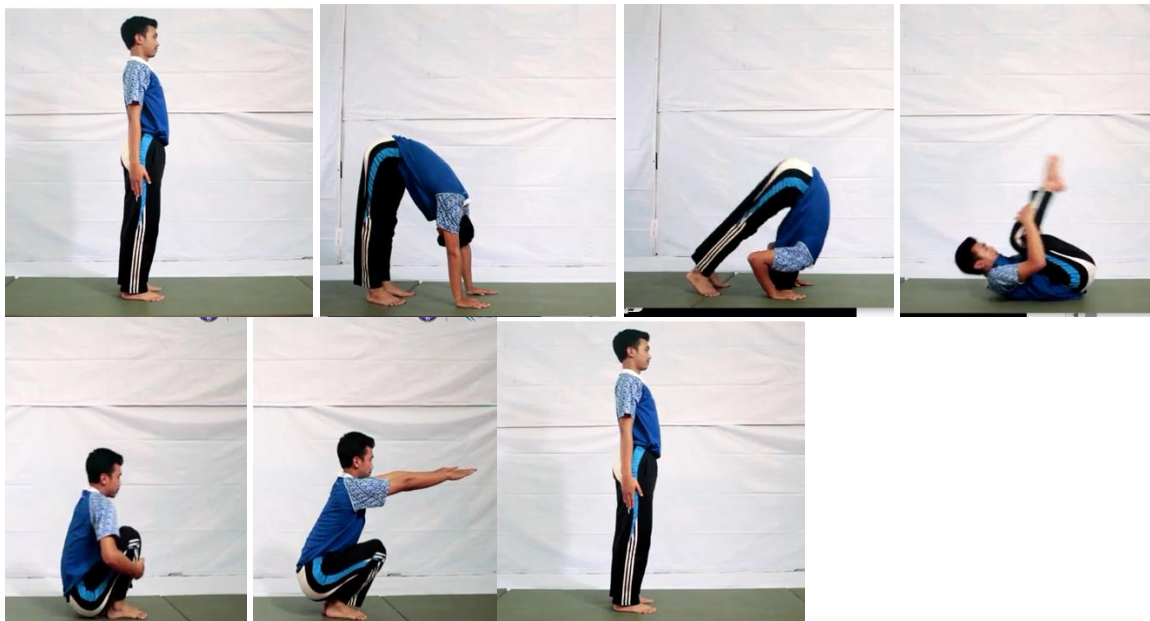
A. Gerakan Dasar Senam Lantai Guling Depan (roll depan)

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.
 2. Lutut kaki dan siku ditebuk secara bersama hingga tumpuan berpindah di tengkuk yang ditempel pada matras.
 3. Gulingkan tubuh ke depan, posisi dagu menempel di dada. Kedua kaki menolak badan ke depan. Posisi punggung melengkung.
 4. Saat punggung menyentuh matras, kedua tangan merangkul lutut sambil berputar ke depan hingga pinggul menyentuh matras.
 5. Mendarat dengan bertumpu pada kedua kaki sambil meluruskan kedua tangan ke depan.
 6. 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



Lapangan



Matras



Smartphone



Peluit



Bola



Laptop

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 Peserta didik	Aspek Perilaku yang Dinilai				Modus Predikat
		BS	JJ	TJ	DS	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

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.

Mengetahui
Ka. SDN 217 Bengkulu Utara

Suka Makmur, Januari 2022
Guru PJOK,


SUCIPTO, S.Pd. SD
NIP 197003281995061001

WAHYU DIANIS ARI WIBOWO, S.Pd
NIP 198803232019031004

**INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN
LKPD**

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

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 (tengkuik), 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 Peserta didik	Nomor Soal					Nilai	Predikat
		1	2	3	4	5		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
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)

Mengetahui
Ka. SDN 217 Bengkulu Utara

Suka Makmur, Januari 2022
Guru PJOK,

SUCIPTO, S.Pd. SD
NIP 197003281995061001

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							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
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)

Mengetahui
Ka. SDN 217 Bengkulu Utara

Suka Makmur, Januari 2022
Guru PJOK,

SUCIPTO, S.Pd. SD
NIP 197003281995061001

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 Peserta didik.

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 Peserta didik 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 Peserta didik	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
Ka. SDN 217 Bengkulu Utara

Suka Makmur, Januari 2022
Guru PJOK,

SUCIPTO, S.Pd. SD
NIP 197003281995061001

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 Peserta didik	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 Peserta didik 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.

Mengetahui
Ka. SDN 217 Bengkulu Utara

Suka Makmur, Januari 2022
Guru PJOK,

SUCIPTO, S.Pd. SD
NIP 197003281995061001

WAHYU DIANIS ARI WIBOWO, S.Pd
NIP 198803232019031004