

# GULING KE DEPAN



## Dokumen Pembelajaran

1. RPP
2. Bahan Ajar
3. Media Pembelajaran
4. LKPD
5. Instrumen Penilaian

PPG PJOK DALJAB ANGT. 1  
T.2021

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Wahyudi., S.Pd.

NIM. 201503936457

3/5/2021

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 1 Batu Gajah  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
Kelas / Semester : IV (Empat) / II (Genap)  
Materi Pokok : Gerak Dominan pada Guling ke Depan ( Senam Lantai )  
Pertemuan Ke : 1  
Alokasi Waktu : 4 x35 menit

## A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual 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 Pencapaian Kompetensi

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.6	Menerapkan prosedur 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 Mengidentifikasi sikap awal guling ke depan. 3.6.2 Mengidentifikasi pelaksanaan guling ke depan. 3.6.3 Mengidentifikasi sikap akhir guling ke depan. 3.6.4 Menganalisis rangkaian gerakan teknik guling ke depan mulai dari sikap awal sampai sikap akhir.
4.6	Mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	4.6.1 Mempraktikkan sikap awal guling ke depan. 4.6.2 Mempraktikkan pelaksanaan guling ke depan. 4.6.3 Mempraktikkan sikap akhir guling ke depan. 4.6.4 Mempraktikkan rangkaian gerakan teknik guling ke depan mulai dari sikap awal sampai sikap akhir.

## C. Tujuan Pembelajaran

1. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat mengidentifikasi sikap awal guling ke depan dengan benar.
2. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat mengidentifikasi pelaksanaan guling ke depan dengan benar.

3. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat mengidentifikasi sikap akhir guling ke depan dengan benar.
4. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat menganalisis rangkaian gerakan guling ke depan dari sikap awal samapai sikap akhir dengan benar.
5. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat mempraktikkan sikap awal guling ke depan dengan benar.
6. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat mempraktikkan pelaksanaan guling ke depan dengan benar.
7. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat mempraktikkan sikap akhir guling ke depan dengan benar.
8. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat mempraktikkan rangkaian gerakan guling ke depan mulai dari sikap awal sampai sikap akhir dengan benar.
9. Melalui kegiatan diskusi dengan teman, siswa dapat menunjukkan sikap sosial yang baik.

#### D. Penguatan Pendidikan Karakter (PKK)

1. Religius
2. Nasionalis
3. Mandiri
4. Gotong Royong
5. Integritas

#### E. Materi Pembelajaran.

Materi Reguler	Materi Remedial	Materi Pengayaan
variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan guling ke depan.	variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan guling ke depan.	variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan guling ke depan dengan awalan berlari.

#### F. Model, Pendekatan, dan Metode

Model : *Problem Based Learning*  
 Pendekatan : *Saintifik Learning*  
 Metode : *Diskusi, demonstrasi, tutor sebaya, penugasan*

#### G. Media, Bahan, dan Sumber Belajar

##### a. Media

- a) Video : Kesalahan Guling Depan-Senam Lantai DBL. 2019. Sport Dakwah Media (youtube diunduh pada 30 April 2019)
- b) PTT : Variasi dan Kombinasi gerak dominan pada guling depan
- c) Gambar : Sikap Awal, Pelaksanaan, Sikap Akhir Guling Depan

b. Bahan : Laptop, infokus, layar, Internet, Matras, dan LKPD

c. Sumber Belajar :

1. *Buku Siswa* : Berton Supardi Simamora, 2019. *Aktivitas Berolahraga untuk SD/MI Kelas IV*. Jakarta: Kemendikbud (Halaman 133)
2. *Buku Reverensi* : Aji Arifin dan Agung Budi Raharjo, 2017. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V*. Surakarta : Mediatama (Halaman 96-98)

## H. Langkah-Langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
<p><b>Pendahuluan</b></p>	<p>Guru</p> <p><b>Orientasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa.</li> <li>• Kelas dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca doa adalah siswa yang hari itu datang paling awal ( <i>Menghargai kedisiplinan siswa</i> )</li> <li>• Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan <i>sikap disiplin</i> setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya cita – cita.</li> <li>• Menyanyikan salah satu <i>Lagu Wajib/Lagu Nasional</i>. Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat <i>Nasionalisme</i>.</li> <li>• Siswa diminta untuk memeriksa kerapian diri dan kebersihan kelas</li> <li>• Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang tujuan, manfaat dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.</li> <li>• Siswa menyimak penjelasan guru tentang pentingnya sikap <i>disiplin, kerjasama, dan mandiri</i> yang akan dikembangkan dalam pembelajaran.</li> </ul> <p><b>Aperpepsi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengaitkan materi pelajaran yang akan dilakukan yaitu <i>gerak dominan pada guling kedepan</i> dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya yaitu <i>guling ke samping</i>.</li> </ul> <p><b>Motivasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari <i>gerak dominan pada guling depan</i> dalam kehidupan sehari-hari.</li> <li>• Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung.</li> </ul> <p><b>Pemberian Acuan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.</li> <li>• Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung</li> <li>• Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran</li> </ul>	<p>10 menit</p>

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
<b>Kegiatan Inti</b> <b>Fase 1</b> <b>Orientasi Peserta Didik kepada Masalah.</b>	<p><b>Kegiatan Pembelajaran dengan Pendekatan Saintifik 5M</b></p> <p>❖ <b>Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menyajikan materi dalam bentuk <i>video</i> yang berisi masalah pada guling depan..</li> </ol>  <p><i>Video bisa di download di :</i>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NUTyCkH4GhI">https://www.youtube.com/watch?v=NUTyCkH4GhI</a></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Peserta didik diminta untuk mengamati dan memahami video dengan membuat catatan-catatan permasalahan yang ditemui dalam video tersebut.</li> <li>3. Peserta didik membentuk kelompok dengan kata <i>we_can_do</i> it secara bergantian dengan tertib.</li> <li>4. Peserta didik berkumpul dengan peserta didik lain yang sama kata <i>we_can_do</i> it tanpa membandingkan perbedaan.</li> <li>5. Guru memberikan lembar LKPD kepada masing-masing kelompok.</li> </ol>	10 menit
<b>Fase 2</b> <b>Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar</b>	<p>❖ <b>Menanya</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Guru memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengungkapkan berbagai masalah yang ditemukan pada pengamatan video pembelajaran secara berkelompok. (<i>collaboration</i>)</li> <li>7. Peserta didik berdiskusi dalam kelompoknya dan membagi tugas untuk mencari referensi, bahan atau alat yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah yang di temuinya.</li> <li>8. Guru memastikan setiap anggota memahami tugas masing-masing.</li> </ol>	15 menit
<b>Fase 3</b> <b>Membimbing penyelidikan secara individu atau kelompok</b>	<p>❖ <b>Mencoba</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Peserta didik melakukan penyelidikan dengan mencari apa penyebab masalah itu terjadi, dan bagaimana solusi yang dilakukan.</li> <li>10. Guru memantau keterlibatan peserta didik dan membantu untuk mengumpulkan informasi yang sesuai, eksperimen untuk mendapatkan penjelasan,</li> </ol>	30 menit

	pengumpulan data, hipotesis, dan pemecahan masalah.	
<b>Fase 4 Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</b>	<b>❖ Menalar / Mengasosiasikan</b> 11. Peserta didik berdiskusi dalam kelompok untuk menghasilkan solusi masalah-masalah dalam pelaksanaan <i>guling ke depan</i> . 12. Solusi yang dihasilkan di tuliskan dalam LKPD. 13. Guru memantau diskusi dan membimbing dalam penyampaian solusi setiap kelompok untuk di presentasikan didepan semua siswa.	25 menit
<b>Fase 5 Menganalisi dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</b>	<b>❖ Mengomunikasikan</b> 14. Setiap kelompok bergantian melakukan presentasi dalam bentuk unjuk kerja <i>guling ke depan</i> di depan kelompok yang lain. 15. Guru melakukan pengamatan untuk menilai sikap dan keterampilan peserta didik. 16. Kelompok lain mengamati dan memberikan masukan serta memberikan penghargaan kepada kelompok yang selesai melakukan presentasi. 17. Kegiatan dilanjutkan dengan merangkum/membuat kesimpulan dengan mempertimbangkan masukan yang diperoleh dari kelompok lain serta evaluasi proses-proses penyelidikan dari guru. 18. Peserta didik secara mandiri menyelesaikan permasalahan pada soal-soal evaluasi.	40 menit
<b>Kegiatan</b>	<b>Deskripsi</b>	<b>Alokasi Waktu</b>
<b>Penutup</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung ;               <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Apa saja yang telah dipahami siswa?</li> <li>➢ Apa yang belum dipahami siswa?</li> <li>➢ Bagaimana perasaan selama pembelajaran?</li> </ul> </li> <li>• Siswa bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran.</li> <li>• Siswa menyimak penjelasan guru tentang aktivitas pembelajaran pada pertemuan selanjutnya (<i>guling ke belakang</i>).</li> <li>• Kelas ditutup dengan doa bersama serta mensyukuri segala nikmat yang diberikan Tuhan Yang Maha Esa.</li> </ul>	10 Menit

## I. Penilaian Hasil Pembelajaran

### 1. Penilaian Aspek Afektif (Sikap)

- Penilaian Observasi (*lihat lampiran*)

### 2. Penilaian Aspek Kognitif (Pengetahuan)

- Tertulis Pengamatan (*lihat lampiran*)
- Tertulis Uraian (*lihat lampiran*)

### 3. Penilaian Aspek Psikomotor (Keterampilan)

- Penilaian Unjuk Kerja (*lihat lampiran*)

## A. Remedial dan Pengayaan

### a. Remedial

Aktivitas kegiatan pembelajaran remedial dapat berupa: pembelajaran ulang, bimbingan perorangan, belajar kelompok atau tutor sebaya dengan merumuskan kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik, alokasi waktu, sarana dan media pembelajaran.

### b. Pengayaan

Kegiatan pembelajaran pengayaan dirumuskan sesuai dengan karakteristik peserta didik, alokasi waktu, sarana dan media pembelajaran.

Guru Pamong I

Guru Pamong II

Palembang, Mei 2021  
Mahasiswa PPG Angkatan I

**ANGGAKUSUMAH F, M.Pd**  
NIP. 19870529 201001 1 006

**ALVEN OKPALINSYAH, M.Pd**  
NIP. 19861024 200903 1 001

**WAHYUDI, S.Pd.**  
NIP. 19860911 201902 1 004

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing

**Dr. MEIRIZAL USRA., M.Kes**  
NIP. 19610528 198702 1 003

# BAHAN AJAR

Sekolah : SD Negeri 1 Batu Gajah  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : IV (Empat)/ II (Genap)  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Materi Pokok : Gerak Dominan pada Guling ke Depan ( Senam Lantai )  
Pertemuan Ke : 1  
Alokasi Waktu : 4 X 35 Menit

## A. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.6	Menerapkan prosedur 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 Mengidentifikasi sikap awal guling ke depan. 3.6.2 Mengidentifikasi pelaksanaan guling ke depan. 3.6.3 Mengidentifikasi sikap akhir guling ke depan. 3.6.4 Menganalisis rangkaian gerakan teknik guling ke depan mulai dari sikap awal sampai sikap akhir.
4.6	Mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	4.6.1 Mempraktikkan sikap awal guling ke depan. 4.6.2 Mempraktikkan pelaksanaan guling ke depan. 4.6.3 Mempraktikkan sikap akhir guling ke depan. 4.6.4 Mempraktikkan rangkaian gerakan teknik guling ke depan mulai dari sikap awal sampai sikap akhir.

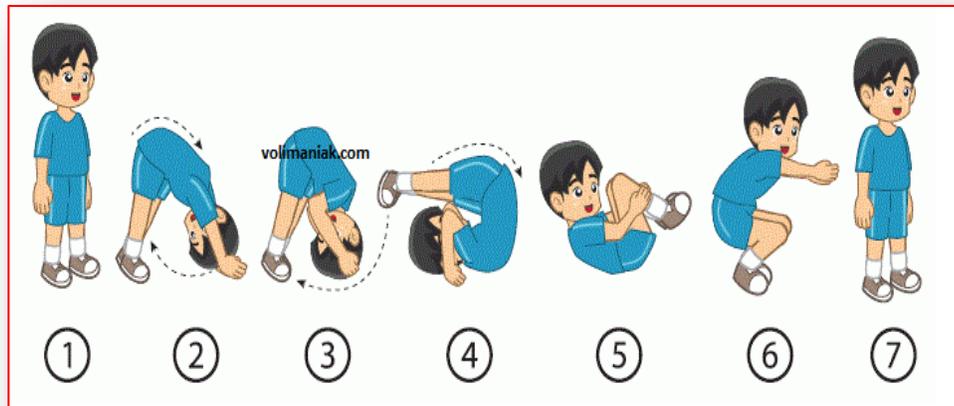
## B. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat mengidentifikasi sikap awal guling ke depan dengan benar.
2. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat mengidentifikasi pelaksanaan guling ke depan dengan benar.
3. Setelah mengamati *video* berdiskusi dengan teman, siswa dapat mengidentifikasi sikap akhir guling ke depan dengan benar.
4. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat menganalisis rangkaian gerakan guling ke depan dari sikap awal sampai sikap akhir dengan benar.
5. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat mempraktikkan sikap awal guling ke depan dengan benar.
6. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat mempraktikkan pelaksanaan guling ke depan dengan benar.
7. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat mempraktikkan sikap akhir guling ke depan dengan benar.

- Setelah mengamati *video* berdiskusi dengan teman, siswa dapat mempraktikkan rangkaian gerakan guling ke depan mulai dari sikap awal sampai sikap akhir dengan benar.

### C. MATERI PEMBELAJARAN

#### VARIASI DAN KOMBINASI POLA GERAK DOMINAN BERTUMPU, TOLAKAN, PUTARAN, DAN MENDARAT PADA GULING KE DEPAN



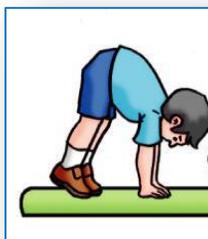
Gambar 1 Guling ke Depan

Apa yang kamu temukan dari gambar di atas ? gambar tersebut adalah gerakan guling ke depan. Apakah kamu dapat melakukannya ? Untuk dapat melakukan gerakan tersebut dibutuhkan kombinasi pola gerak dominan yang baik.

#### A. Gerak Dominan

Pola gerak dominan adalah gerak yang mendasari suatu keterampilan. Pola gerak dominan guling ke depan adalah tumpuan, tolakan, putaran, dan mendarat.

##### 1. Tumpuan



Gerak tumpuan adalah gerak yang dilakukan dengan melakukan tumpuan pada suatu alat. Tumpuan dilakukan dengan menggunakan tenaga tangan dan lengan. Tumpuan adalah pola gerak dominan yang pertama harus dikuasai untuk bias melakukan guling ke depan.

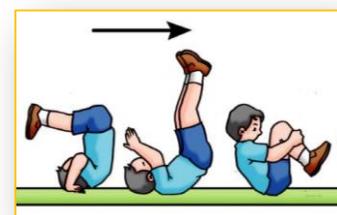
##### 2. Tolakan



Tolakan adalah gerakan menolak sekuat-kuatnya dengan menggunakan kaki. Tolakan adalah pola gerak dominan yang kedua dalam melakukan guling ke depan.

##### 3. Putaran

Putaran dalam berguling ke depan adalah gerakan menggulingkan badan ke depan. Putaran ini merupakan pola gerak dominan yang ketiga yang harus dikuasai dalam melakukan guling depan.



#### 4. Mendarat



Mendarat adalah sentuhan pertama dengan lantai / matras setelah melakukan gerak layangan. Gerakan mendarat ini adalah pola gerak dominan yang terakhir yang harus dikuasai untuk bias berguling ke depan dengan baik.

#### B. Guling ke Depan

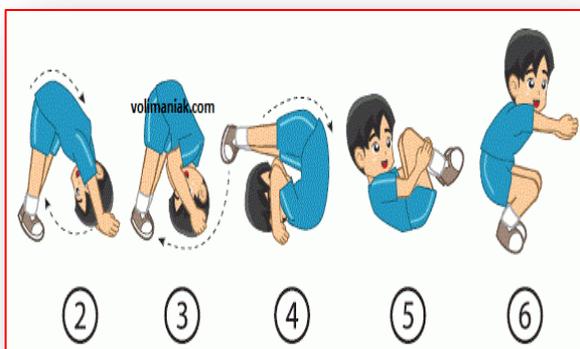
Guling ke depan atau roll ke depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang) di atas matras. Gerakan guling ke depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu guling ke depan dengan sikap awal jongkok dan guling ke depan dengan sikap awal berdiri. Guling depan dengan awalan jongkok dan berdiri tidak memiliki perbedaan teknik. Hanya saja perbedaannya terletak pada posisi awalan dan akhir. Berikut langkah-langkah pelaksanaan guling ke depan, yaitu :

##### 1. Sikap Awal



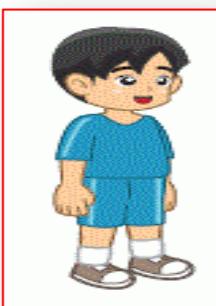
Berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, kedua tangan berada di samping kemudian angkat kedua tangan ke atas guna siap melakukan gerakan guling ke depan.

##### 2. Pelaksanaan



Ulurkan kedua tangan lurus memegang matras sambil membungkukkan badan. Posisi kepala masuk di antara dua tangan. Usahakan dagu menyentuh dada, agar bagian tengkuk menyentuh matras dengan baik. Bahu disentuh ke matras dan mulailah berguling.

##### 3. Sikap Akhir



Posisi akhir guling depan adalah jongkok kemudian berdiri tegak.

### C. KESALAHAN-KESALAHAN PELAKSANAAN GULING DEPAN

1. Kedua tangan yang bertumpu tidak dapat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki.
2. Tumpuan salah satu atau kedua tangan tidak seimbang/kurang kuat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh kesamping.
3. Dagu tidak ditekuk menempel ke dada sehingga perkenaan pada matras bukan pada tengkuk tapi pada kepala bagian atas sehingga siswa tidak bisa berguling ke depan.
4. Tidak mengangkat panggul keatas sebelum berguling sehingga gerakannya kurang sempurna.
5. Saat mengguling kedepan tangan tidak cepat memeluk lutut mengakibatkan pendaratan kurang sempurna sehingga sulit untuk ke posisi sikap akhir(jongkok atau berdiri).

### D. SUMBER BELAJAR

1. Buku Siswa : Berton Supardi Simamora, 2019. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud (Halaman 133)
2. Buku Referensi : Aji Arifin dan Agung Budi Raharjo, 2017. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas V. Surakarta : Mediatama (Halaman 96-98)

Guru Pamong I

Guru Pamong II

Palembang, Mei 2021  
Mahasiswa PPG Angkatan I

**ANGGAKUSUMAH F, M.Pd**  
NIP. 19870529 201001 1 006

**ALVEN OKPALINSYAH, M.Pd**  
NIP. 19861024 200903 1 001

**WAHYUDI, S.Pd.**  
NIP. 19860911 201902 1 004

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing

**Dr. MEIRIZAL USRA., M.Kes**  
NIP. 19610528 198702 1 003

## MEDIA PEMBELAJARAN

Sekolah	: SD Negeri 1 Batu Gajah
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV (Empat)/ II (Genap)
Tahun Pelajaran	: 2020/2021
Materi Pokok	: Gerak Dominan pada Guling ke Depan ( Senam Lantai )
Pertemuan Ke	: 1
Alokasi Waktu	: 4 X 35 Menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat mengidentifikasi sikap awal guling ke depan dengan benar.
2. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat mengidentifikasi pelaksanaan guling ke depan dengan benar.
3. Setelah mengamati *video* berdiskusi dengan teman, siswa dapat mengidentifikasi sikap akhir guling ke depan dengan benar.
4. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat menganalisis rangkaian gerakan guling ke depan dari sikap awal sampai sikap akhir dengan benar.
5. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat mempraktikkan sikap awal guling ke depan dengan benar.
6. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat mempraktikkan pelaksanaan guling ke depan dengan benar.
7. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat mempraktikkan sikap akhir guling ke depan dengan benar.
8. Setelah mengamati *video* berdiskusi dengan teman, siswa dapat mempraktikkan rangkaian gerakan guling ke depan mulai dari sikap awal sampai sikap akhir dengan benar.

### B. SPESIFIKASI MEDIA

- a. *Video Youtube yang berisi masalah yang harus di pecahkan solusinya oleh peserta didik.*



*Video bisa di download di :*

<https://www.youtube.com/watch?v=NUTyCkH4GhI>



## LKPD

### LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK KOMPETENSI KOGNITIF GERAK MANIPULATIF MEMUKUL BOLA TUGAS KELOMPOK

Sekolah : SD Negeri 1 Batu Gajah  
Mapel : PJOK  
Materi Pokok : Gerak Dominan pada Guling Depan  
Kelas/Semester : IV (Empat) / II (Genap)  
Nama Kelompok : -----  
Nama Siswa : 1. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.6	Menerapkan prosedur 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 Mengidentifikasi sikap awal guling ke depan. 3.6.2 Mengidentifikasi pelaksanaan guling ke depan. 3.6.3 Mengidentifikasi sikap akhir guling ke depan. 3.6.4 Menganalisis rangkaian gerakan teknik guling ke depan mulai dari sikap awal sampai sikap akhir.

#### Tujuan Pembelajaran

1. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat mengidentifikasi sikap awal guling ke depan dengan benar.
2. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat mengidentifikasi pelaksanaan guling ke depan dengan benar.
3. Setelah mengamati *video* berdiskusi dengan teman, siswa dapat mengidentifikasi sikap akhir guling ke depan dengan benar.
4. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat menganalisis rangkaian gerakan guling ke depan dari sikap awal sampai sikap akhir dengan benar.



### PETUNJUK UMUM !

1. Berdoalah terlebih dahulu sebelum memulai kegiatan.
2. Bacalah perintah dengan seksama.
3. Apabila ada kesulitan dan belum mengerti bertanyalah pada gurumu!



### PETUNJUK KHUSUS !

- Setelah mengamati *video* yang di tayangkan gurumu, isilah tabel pengamatan berikut!
- Tuliskan masalah yang ditemukan dan rencana pemecahan masalah dalam table di bawah ini !

**Tabel Hasil Penyelidikan  
Kesalahan dalam pelaksanaan guling ke depan**

No	Kesalahan yang di temukan	No	Rencana Aksi/Solusi
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
Dst.		Dst.	

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK**  
**KOMPETENSI PSIKOMOTOR**  
**GERAK MANIPULATIF MEMUKUL BOLA**  
**TUGAS KELOMPOK**

Sekolah : SD Negeri 1 Batu Gajah  
 Mapel : PJOK  
 Materi Pokok : Gerak Dominan pada Guling Depan  
 Kelas/Semester : IV (Empat) / II (Genap)  
 Nama Kelompok : -----  
 Nama Siswa : 1. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_  
                   2. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
4.6	Mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	4.6.1 Mempraktikkan sikap awal guling ke depan. 4.6.2 Mempraktikkan pelaksanaan guling ke depan. 4.6.3 Mempraktikkan sikap akhir guling ke depan. 4.6.4 Mempraktikkan rangkaian gerakan teknik guling ke depan mulai dari sikap awal sampai sikap akhir.



**TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat mempraktikkan sikap awal guling ke depan dengan benar.
2. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat mempraktikkan pelaksanaan guling ke depan dengan benar.
3. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat mempraktikkan sikap akhir guling ke depan dengan benar.
4. Setelah mengamati *video* berdiskusi dengan teman, siswa dapat mempraktikkan rangkaian gerakan guling ke depan mulai dari sikap awal sampai sikap akhir dengan benar.



**PETUNJUK UMUM !**

1. Berdoalah terlebih dahulu sebelum memulai kegiatan.
2. Bacalah perintah dengan seksama.
3. Apabila ada kesulitan dan belum mengerti bertanyalah pada gurumu!



**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK**  
**KOMPETENSI KOGNITIF**  
**GERAK MANIPULATIF MEMUKUL BOLA**  
**TUGAS INDIVIDU**

Sekolah : SD Negeri 1 Batu Gajah  
 Mapel : PJOK  
 Materi Pokok : Gerak Dominan pada Guling ke Depan  
 Kelas/Semester : IV(Empat) / II (Genap)  
 Nama Siswa : -----  
 No Urut Absensi :

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.6	Menerapkan prosedur 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 Mengidentifikasi sikap awal guling ke depan. 3.6.2 Mengidentifikasi pelaksanaan guling ke depan. 3.6.3 Mengidentifikasi sikap akhir guling ke depan. 3.6.4 Menganalisis rangkaian gerakan teknik guling ke depan mulai dari sikap awal sampai sikap akhir.

**Tujuan Pembelajaran**

1. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat mengidentifikasi sikap awal guling ke depan dengan benar.
2. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat mengidentifikasi pelaksanaan guling ke depan dengan benar.
3. Setelah mengamati *video* berdiskusi dengan teman, siswa dapat mengidentifikasi sikap akhir guling ke depan dengan benar.
4. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat menganalisis rangkaian gerakan guling ke depan dari sikap awal samapai sikap akhir dengan benar.

➤ **PETUNJUK UMUM !**

1. Bacalah pertanyaan dengan seksama!
2. Pilihlah satu jawaban yang paling benar !
3. Caranya dengan memberi tanda X pada huruf A, B, C, atau D.

## SOAL URAIAN

1. Jelaskan apa yang dimaksud dengan tumpuan dalam guling ke depan !
2. Jelaskan apa yang dimaksud dengan mendarat dalam guling ke depan !
3. Jelaskan langkah-langkah pelaksanaan guling ke depan !
4. Tuliskan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi dalam pelaksanaan guling ke depan !

## KUNCI JAWABAN

1. Tumpuan adalah gerak yang dilakukan dengan melakukan tumpuan pada suatu alat. Tumpuan dilakukan dengan menggunakan tenaga tangan dan lengan.
2. Mendarat adalah sentuhan pertama dengan lantai / matras setelah melakukan gerak layangan.
3. Langkah-langkah pelaksanaan :
  - a. Sikap awal  
Berdiri tegak, pandangan lurus ke depan, kedua tangan berada di samping kemudian angkat kedua tangan ke atas guna siap melakukan gerakan guling ke depan.
  - b. Pelaksanaan  
Ulurkan kedua tangan lurus memegang matras sambil membungkukkan badan. Posisi kepala masuk di antara dua tangan. Usahakan dagu menyentuh dada, agar bagian tengkuk menyentuh matras dengan baik. Bahu disentuh ke matras dan mulailah berguling.
  - c. Sikap akhir  
Posisi akhir guling depan adalah jongkok kemudian berdiri tegak.
4. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi :
  1. Kedua tangan yang bertumpu tidak dapat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki.
  2. Tumpuan salah satu atau kedua tangan tidak seimbang/kurang kuat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh kesamping.
  3. Dagunya tidak ditekan menempel ke dada sehingga perkenaan pada matras bukan pada tengkuk tapi pada kepala bagian atas sehingga siswa tidak bisa berguling ke depan.
  4. Tidak mengangkat panggul keatas sebelum berguling sehingga gerakannya kurang sempurna.
  5. Saat mengguling kedepan tangan tidak cepat memeluk lutut mengakibatkan pendaratan kurang sempurna sehingga sulit untuk ke posisi sikap akhir (jongkok atau berdiri).

Guru Pamong I

Guru Pamong II

Palembang, Mei 2021  
Mahasiswa PPG Angkatan I

**ANGGAKUSUMAH F, M.Pd**  
NIP. 19870529 201001 1 006

**ALVEN OKPALINSYAH, M.Pd**  
NIP. 19861024 200903 1 001

**WAHYUDI, S.Pd.**  
NIP. 19860911 201902 1 004

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing

**Dr. MEIRIZAL USRA., M.Kes**  
NIP. 19610528 198702 1 003

# INSTRUMEN PENILAIAN

Sekolah : SD Negeri 1 Batu Gajah  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : IV(Empat) / II (Genap)  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Materi Pokok : Gerak Manipulatif Memukul Bola ( Permainan Kasti )  
Pertemuan Ke : 1  
Alokasi Waktu : 4 X 35 Menit

## A. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

No	Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.6	Menerapkan prosedur 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 Mengidentifikasi sikap awal guling ke depan. 3.6.2 Mengidentifikasi pelaksanaan guling ke depan. 3.6.3 Mengidentifikasi sikap akhir guling ke depan. 3.6.4 Menganalisis rangkaian gerakan teknik guling ke depan mulai dari sikap awal sampai sikap akhir.
4.6	Mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	4.6.1 Mempraktikkan sikap awal guling ke depan. 4.6.2 Mempraktikkan pelaksanaan guling ke depan. 4.6.3 Mempraktikkan sikap akhir guling ke depan. 4.6.4 Mempraktikkan rangkaian gerakan teknik guling ke depan mulai dari sikap awal sampai sikap akhir.

## B. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat mengidentifikasi sikap awal guling ke depan dengan benar.
2. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat mengidentifikasi pelaksanaan guling ke depan dengan benar.
3. Setelah mengamati *video* berdiskusi dengan teman, siswa dapat mengidentifikasi sikap akhir guling ke depan dengan benar.
4. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat menganalisis rangkaian gerakan guling ke depan dari sikap awal sampai sikap akhir dengan benar.
5. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat mempraktikkan sikap awal guling ke depan dengan benar.
6. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat mempraktikkan pelaksanaan guling ke depan dengan benar.
7. Setelah mengamati *video* dan berdiskusi dengan teman, siswa dapat mempraktikkan sikap akhir guling ke depan dengan benar.

8. Setelah mengamati *video* berdiskusi dengan teman, siswa dapat mempraktikkan rangkaian gerakan guling ke depan mulai dari sikap awal sampai sikap akhir dengan benar.

### 3. INSTRUMEN PENILAIAN

#### 1. Penilaian Aspek Afektif (Sikap)

##### - Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	...	75	75	50	75	275	68,75	C
2	...	...	...	...	...	...	...	...
3	Dst..							

##### Keterangan :

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

##### Catatan :

1. Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:

- 100 = Sangat Baik
- 75 = Baik
- 50 = Cukup
- 25 = Kurang

2. Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria =  $100 \times 4 = 400$

3. Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai =  $275 : 4 = 68,75$

4. Kode nilai / predikat :

- 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
- 50,01 – 75,00 = Baik (B)
- 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
- 00,00 – 25,00 = Kurang (K)

#### 2. Penilaian Aspek Kognitif (Pengetahuan)

##### ➤ Tertulis Pengamatan (Kelompok)

Penilaian yang dilakukan oleh guru didasarkan hasil pengamatan terhadap siswa selama proses pembelajaran !

No	Nama Kelompok	Masalah yang ditemukan				Rencana Solusi yang di kemukakan				Jumlah
		1	2	3	4	1	2	3	4	
1										
2										
3										

Kriteria Penilaian:

Aspek	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Bimbingan (1)
Menganalisis Pelaksanaan Guling ke Depan (KD 3.6)	Mampu menemukan kesalahan-kesalahan pelaksanaan guling ke depan serta mampu memberikan solusi dengan tepat.	Mampu menemukan kesalahan-kesalahan pelaksanaan guling ke depan serta mampu memberikan solusi cukup tepat.	Mampu menemukan kesalahan-kesalahan pelaksanaan guling ke depan serta mampu memberikan solusi kurang tepat.	Belum mampu menemukan kesalahan-kesalahan pelaksanaan guling ke depan serta mampu memberikan solusi dengan tepat.

➤ **Tertulis Uraian (Individu)**

Penilaian yang dilakukan oleh guru didasarkan hasil evaluasi belajar siswa setelah melakukan proses pembelajaran !

Instrumen penilaian, yaitu soal uraian (4 butir).

Soal Nomor	Level Kognitif	Skor
1	Sedang (L2)	20
2	Sedang (L2)	20
3	Sulit (L3)	30
4	Sulit (L3)	30
Total Skor		100

**3. Penilaian Aspek Psikomotor (Keterampilan)**

- **Penilaian Unjuk Kerja**

Penilaian yang dilakukan oleh Guru didasarkan pada gerak yang ditunjukkan siswa selama proses pembelajaran !

No	Nama Kelompok	Pelaksanaan Guling Depan				Jumlah
		1	2	3	4	
1						
2						
3						

Kriteria Penilaian:

1. Posisi sikap awal jongkok/berdiri benar.
2. Posisi tangan saat bertumpu di matras sudah benar.
3. Pelaksanaan guling ke depan sudah benar.
4. Posisi sikap akhir sudah benar.

Skor :

- Skor 4 (Baik Sekali) jika semua kriteria di atas terpenuhi
- Skor 3 (Baik) jika 3 (tiga) kriteria di atas terpenuhi
- Skor 2 (Cukup) jika 2 (dua) kriteria di atas terpenuhi
- Skor 1 (Kurang) jika 1 (satu) kriteria di atas terpenuhi

*Nilai : Jumlah skor yang diperoleh x 100*  
*Skor maksimal*

Guru Pamong I

Guru Pamong II

Palembang, Mei 2021  
Mahasiswa PPG Angkatan I

**ANGGAKUSUMAH F, M.Pd**  
NIP. 19870529 201001 1 006

**ALVEN OKPALINSYAH, M.Pd**  
NIP. 19861024 200903 1 001

**WAHYUDI, S.Pd.**  
NIP. 19860911 201902 1 004

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing

**Dr. MEIRIZAL USRA., M.Kes**  
NIP. 19610528 198702 1 003