

KELAS XII

PERANGKAT PEMBELAJARAN



SUKIRIN WIKANTO, S.Pd., M.Pd

NIP. 19700623 199702 1 003

PENJAS ORKES

SMA NEGERI 1 DRIYOREJO – GRESIK

2020/2021

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Mata pelajaran : PJOK
Sekolah : SMA Negeri 1 Driyorejo
Kelas/Semester : XII / Genap

KD : 3.6; 4.6
Materi : Rangkaian Senam Lantai
Alokasi Waktu : 7 pertemuan (3 x 45 menit)

Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat merancang beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai dan mempraktikkan hasil rancang beberapa pola rangkaian keterampilan senam lantai

Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan

- Menyampaikan tujuan pembelajaran pertemuan hari ini
- Membuat apersepsi mengenai rangkaian senam lantai.

Kegiatan Inti

Pertemuan 1-2

- Mengamati peragaan rangkaian senam lantai: guling kedepan, guling kebelakang dan guling lenting melalui Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD), Mengamati Video pembelajaran dan PPT yang di sajikan oleh pendidik/guru baik secara individu, pengamatan sesama peserta didik ataupun secara berkelompok.
- Metode pembelajaran yang digunakan adalah *Fliped Learning* (Pembelajaran terbalik) dan *Problem Based Learning* (PBL).
- Secara bergantian peserta didik memperagakan rangkaian senam lantai atau siswa yang sudah mampu memperagakan materi rangkaian senam, sebagai *pre test*, peserta didik menanyakan kepada sesama peserta didik maupun pendidik tentang peragaan rangkaian senam lantai: guling kedepan, guling kebelakang dan guling lenting berdasarkan hasil pengamatan.

Pertemuan 3-4

- Siswa menyimak informasi melalui LKPD, Video Pembelajaran, PPT dan peragaan materi tentang merancang pola rangkaian keterampilan senam lantai (guling kedepan, guling kebelakang; guling ke depan dengan guling lenting).
- Siswa mencoba kombinasi gerak spesifik senam lantai yang telah diperagakan oleh pendidik/guru.

Pertemuan 5-6

- Mendiskusikan prinsip-prinsip dalam merangkai dan mengevaluasi kualitas gerakan (*execution*) senam yang dirangkai.
- Mengevaluasi rangkaian senam lantai: guling kedepan, guling kebelakang; guling ke depan dan guling lenting.

Pertemuan 7

- Siswa mempraktikkan secara berulang pola rangkaian keterampilan senam lantai sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru kedalam rangkaian sederhana dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, keberanian, dan kerja sama.
- Siswa menerima umpan balik secara langsung maupun tertunda dari pendidik (guru) secara klasikal.

Refleksi dan konfirmasi

- Refleksi pencapaian peserta didik/formatif asesment, dan refleksi pendidik/guru untuk mengetahui ketercapaian proses atau kegiatan pembelajaran dan perbaikan.

Penilaian (Asesment)

Pengetahuan

Melalui esai bertema menganalisis, merancang, dan mengevaluasi rangkaian gerak senam lantai sesuai dengan instrumen dan rubrik penilaian pengetahuan

Keterampilan

Penilaian Keterampilan melalui menganalisis, merancang, dan mengevaluasi rangkaian gerak senam lantai sesuai dengan instrumen dan lembar ceklis penilaian Keterampilan dalam LKPD dan Pembuatan Video Pembelajaran

Sikap

Melalui pengamatan perilaku sikap spiritual dan sikap sosial dalam menganalisis, merancang, dan mengevaluasi rangkaian gerak senam lantai sesuai dengan instrumen penilaian sikap (disiplin, tanggung jawab dan kerjasama)

Mengetahui,
Kepala SMA Negeri 1 Driyorejo


SUKIRIN WIKANTO, S.Pd,M.Pd
NIP. 19700623 199702 1 003

Gresik, 02 Januari 2021
Guru Mata Pelajaran PJOK


SUKIRIN WIKANTO, S.Pd,M.Pd
NIP. 19700623 199702 1 003



**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
(LKPD)
SENAM LANTAI
(RANGKAIAN GERAK SENAM LANTAI)**



Satuan Pendidikan : SMA Negeri 1 Driyorejo Gresik
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : XII/Genap
Materi Pokok : Rangkaian Gerak Senam Lantai



Nama Peserta Didik :

Kelas/No :

Program :

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

| Kompetensi Dasar | Indikator Pencapaian Kompetensi |
|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3.6 Merancang beberapa pola rangkaian gerak senam lantai | <ul style="list-style-type: none"> • Menganalisis gerakan guling depan • Menganalisis gerakan guling belakang • Menganalisa gerak guling lenting • Merancang pola rangkaian keterampilan senam ketangkasan (senam lantai) (guling depan, guling belakang dan guling lenting). |
| 4.6 Mempraktikkan hasil rancang beberapa pola rangkaian gerak senam lantai | <ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan hasil rancangan beberapa pola rangkaian gerak senam lantai (guling depan, guling belakang dan guling lenting). |

- a. Senam lantai adalah satu dari rumpun senam. Sesuai dengan istilah lantai, maka senam lantai merupakan gerakan-gerakan/bentuk pembelajaran yang dilakukan dilantai. Jadi lantai/matras yang merupakan alat utama yang digunakan.
- b. Guling depan adalah serangkaian Teknik gerakan berguling atas bagian belakang badan yang meliputi tengkuk, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang atau menggelinding kedepan membulat. Yang dilakukan dengan awalan jongkok atau berdiri.
- c. Guling belakang adalah Gerakan menggulingkan badan kebelakang dengan menggunakan bagian belakang tubuh mulai dari panggul, pinggul, punggung hingga tengkuk.
- d. Guling Lenting adalah Gerakan melentingkan badan keatas depan yang disebabkan oleh lemparan kedua kaki dan tolakan kedua tangan.



B. Informasi Pendukung

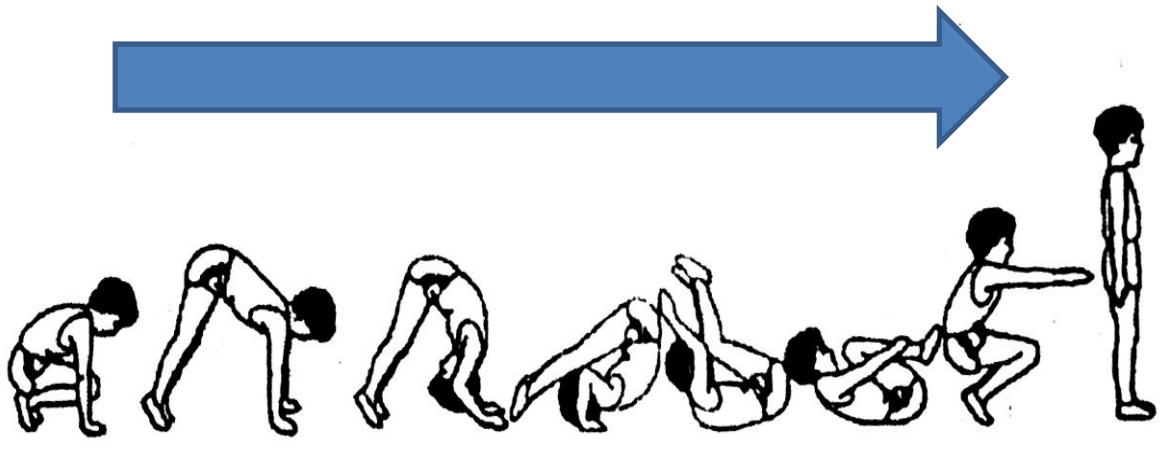
C. Tujuan Pengamatan

Peserta didik dapat menjelaskan dan melakukan konsep gerak Guling Depan, Guling Belakang dan Guling lenting serta kombinasi rangkaian sesuai dengan kriteria penilaian.

D. Petunjuk Pengerjaan (Penilaian Kognitif/ Pengetahuan)

1. Berdo'alah terlebih dahulu sebelum mengawali mengerjakan!
2. Bacalah petunjuk kegiatan dengan seksama!
3. Amatilah rangkaian gambar dibawah ini dengan seksama!
4. Setelah mengamati, buatlah analisis dari gambar tersebut sesuai dengan yang anda pahami!
5. Apabila terdapat kesulitan dalam menganalisa cari informasi melalui buku ajar peserta didik, media sosial/internet!

Kegiatan 1

| No | Awalan Guling Depan | Sikap Pelaksanaan | Sikap Akhir |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------|
| 1. |  | | |
| | A. | B. | C. |

Deskripsikan Rangkaian Gambar diatas:

a. Awalan Guling Depan

.....
.....
.....
.....
.....

b. Sikap Pelaksanaan

.....
.....
.....
.....
.....

c. Sikap Akhir

.....
.....
.....
.....
.....

| No | Guling Belakang | Tolakan | Akhiran/Sikap Mendarat |
|----|-----------------|---------|------------------------|
| 2. | | | |

A.

B.

C.

Deskripsikan Rangkaian Gambar Diatas:

a. Awalan Guling Belakang

.....

.....

.....

.....

.....

.....

b. Tolakan

.....

.....

.....

.....

.....

.....

c. Akhiran/Sikap Mendarat

.....

.....

.....

.....

.....

.....

| No. | Awalan Guling Lenting | Sikap Pelaksanaan | Sikap Akhir |
|-----|-----------------------|-------------------|-------------|
| 3. | | | |

A.

B.

C.

Deskripsikan Rangkaian Gambar diatas:

a. Awalan Guling Lenting

.....

.....

.....

.....

.....

b. Sikap Pelaksanaan

.....

.....

.....

.....

.....

c. Sikap Akhir

.....

.....

.....

.....

.....

E. Petunjuk Melakukan Rangkaian Senam Lantai (Penilaian Psikomotor)

1. Lakukan rangkaian gerak rangkaian Guling Depan, Guling Belakang dan Guling Lenting secara Individu!
2. Amati Gerakan rangkaian Guling Depan, Guling Belakang dan Guling Lenting yang dilakukan antar individu!
3. Isilah tabel dibawah ini dengan memberi tanda (√) pada kolom “iya” jika peserta didik melakukan tahap gerakan tersebut dan beri tanda (√) pada kolom “tidak” jika peserta didik tidak melakukan gerakan tersebut dan berilah keterangan dalam tabel!
4. Lakukan Praktik Pembuatan dengan PPT dan Video Tutorial Pembelajaran KBM Rangkaian Senam Lantai: Rangkaian Guling Depan, Guling Belakang dan Guling Lenting secara Individu (Dokumentasikan kegiatan anda, kirim dalam bentuk PPT dan Video seperti contoh pemaparan dalam KBM, Hasil Tugas PPT dan Video kirim ke email: kirink@gmail.com!
5. Apabila terdapat kesulitan cari informasi di buku ajar peserta didik atau internet



Kegiatan 2

Nama Pengamat :

Nama Peserta Didik Yang Diamati :

| No. | Tahapan Guling Depan, Guling Belakang dan Guling Lenting | Melakukan | | Keterangan |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------|------------|
| | | Iya | Tidak | |
| 1. | Awalan Guling Depan <ul style="list-style-type: none"> • Kaki dibuka selebar bahu • Kedua tangan ditumpukan diatas matras | | | |
| | Sikap Pelaksanaan/Tolakan <ul style="list-style-type: none"> • Meletakkan tengkuk diatas matras • Badan dibulatkan dan didorongkan kedepan Gerakan badan kedepan secara lurus | | | |
| | Sikap Akhir <ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan tumpuan kedua kaki saat akan berdiri tegap • Dan melakukan penghormatan terakhir | | | |
| 2. | Awalan Guling Belakang <ul style="list-style-type: none"> • Kaki dibuka selebar bahu • Badan membelakangi matras • Kedua tangan ditumpukan diatas matras | | | |
| | Sikap Pelaksanaan/Tolakan <ul style="list-style-type: none"> • Meletakkan punggung dan tengkuk di atas matras • Badan dibulatkan dan didorongkan kebelakang • Gerakan badan kebelakang secara lurus | | | |
| | Sikap Akhir <ul style="list-style-type: none"> • Menggunakan tumpuan kedua kaki saat akan berdiri tegap dengan posisi tetap membelakangi matras • Dan melakukan penghormatan terakhir | | | |
| 3. | Awalan Guling Lenting <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri tegak kaki lurus dan rapat • Letakkan tengkuk diantara kedua telapak tangan sambil mengambil sikap guling depan | | | |

| | | | | |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| | <p>Sikap Pelaksanaan/Tolakan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ketika posisi untuk guling depan telah tercapai, segeralah mengguling badan ke depan dan kedua kaki dijaga agar tetap lurus • Saat badan sudah berada di atas kepala, kedua kaki segera dilecutkan ke depan lurus dibantu oleh kedua tangan mendorong badan dengan menekan lantai | | | |
| | <p>Sikap Akhir</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lecutan ini menyebabkan badan melenting ke depan • Ketika layangan selesai, kedua kaki segera mendarat, Badan tetap melenting dan kedua lengan tetap terangkat lurus. Gerakan akhir adalah berdiri tegak | | | |



KUNCI JAWABAN LKPD



Gymnastic

Kegiatan 1:

Tahapan Gerak Guling Depan

- a. Awalan Guling Depan
 - Kaki dibuka selebar bahu
 - Kedua tangan diangkat keatas
 - Badan dibungkukkan/dicondongkan kedepan
 - Kedua tangan ditumpukan diatas matras
- b. Sikap Pelaksanaan
 - Meletakkan tengkuk diatas matras
 - Badan dibulatkan
 - Dan badan didorongkan kedepan
 - Gerakkan badan kedepan secara lurus
- c. Sikap Akhir
 - Menggunakan tumpuan kedua kaki saat akan berdiri tegap
 - Berdiri secara tegap

Tahapan Gerak Guling Belakang

- a. Awalan Guling belakang
 - Kaki dibuka selebar bahu
 - Kedua tangan diangkat keatas
 - Badan membelangki matras/dicondongkan kebelakang
 - Kedua tangan ditumpukan diatas matras
- b. Sikap Pelaksanaan
 - Meletakkan punggung dan tengkuk diatas matras
 - Badan dibulatkan
 - Dan badan didorongkan kedepan
 - Gerakkan badan kebelakang secara lurus
- c. Sikap Akhir
 - Menggunakan tumpuan kedua kaki saat akan berdiri tegap
 - Berdiri secara tegap

Tahapan Guling Lenting

- a. Awalan Guling Lenting.
 - Berdiri tegak kaki lurus dan rapat.
 - Letakkan tengkuk diantara kedua telapak tangan sambil mengambil sikap guling depan.
- b. Sikap Pelaksanaan
 - Ketika posisi untuk guling depan telah tercapai, segeralah mengguling badan kedepan dan kedua kaki dijaga agar tetap lurus.
 - Saat badan sudah berada di atas kepala, kedua kaki segera dilecutkan kedepan lurus dibantu oleh kedua tangan mendorong badan dengan menekan lantai.
- c. Sikap Akhir
 - Lecutan ini menyebabkan badan melenting kedepan.
 - Ketika layangan selesai, kedua kaki segera mendarat, Badan tetap melenting dan kedua lengan tetap terangkat lurus. Gerakan akhir adalah berdiri tegak.

Keterangan:

Kegiatan 1:

- a. Jika jawaban benar dan lengkap memperoleh skor 4.
- b. Jika peserta didik menjawab 3 kriteria memperoleh skor 3.
- c. Jika peserta didik menjawab 2 kriteria memperoleh skor 2.
- d. Jika masing-masing pilhan jawaban salah memperoleh skor 1.

➤ **Nilai Peserta didik menggunakan rumus:**

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

Kegiatan 2:

➤ **Nilai Peserta didik menggunakan rumus:**

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

Keterangan:

- a. Skor maksimum didapat dari total jumlah sub bagian yang ada.
- b. Skor maksimum: 39



Photo - cc0



PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN

(Rangkaian Gerak Senam Lantai)

SUKIRIN WIKANTO, S.Pd,M.Pd

NIP. 19700623 199702 1 003

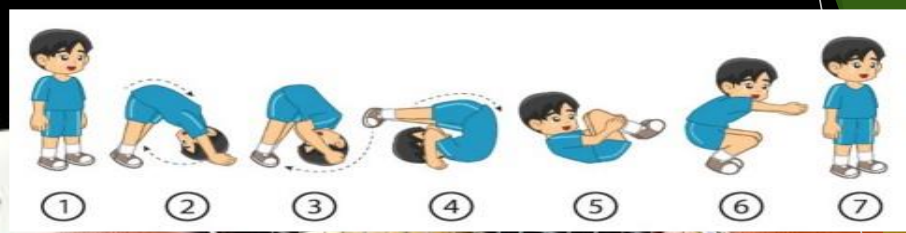
(Guling Depan, Guling Belakang,
dan Guling Lenting)

Guling Depan (*Forward Roll*)



- 1) Sikap awal jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada.
- 2) kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm. Kemudian bungkukkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala, dan dagu sampai ke dada.
- 3) Setelah itu dilanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan.
- 4) Ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering kaki atau bisa juga tanpa memegang tulang kering kaki, yang kemudian dilanjutkan kedua tangan menuju posisi jongkok.
- 5) Teruskan gerakan sampai posisi jongkok.

Guling Depan (*Forward Roll*)



- 1) Sikap awal berdiri menghadap matras
- 2) Kedua lengan diluruskan ke atas di samping telinga, pandangan menghadap ke belakang.
- 3) Meletakkan kedua telapak tangan pada matras, kedua lutut tetap dipertahankan lurus, kepala dimasukkan di antara dua lengan.
- 4) Kedua siku ditekuk ke samping, kaki mendorong badan, menjatuhkan pundak ke matras, kemudian tangan menolak dan kaki masih diluruskan
- 5) Saat punggung mengenai matras, tangan memegang tulang kering atau bisa juga tanpa memegang tulang kering kaki
- 6) Gerakan menggulingkan ke depan dilanjutkan dengan melempar tungkai ke depan diikuti tolakan tangan, tumpuan tangan di samping paha dekat pantat, badan condong ke depan
- 7) Berakhir pada sikap berdiri kembali.



Guling Belakang (*Backward Roll*)



1. Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan diteuk dan telapak tangan di atas bahu menghadap ke atas dan kaki sedikit rapat
2. Mempertahankan gerakan no. 1 dilanjutkan bersiap menjatuhkan panggul ke matras
3. Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang
4. Pada saat panggul mengenai matras kedua tangan siap menolakserta kaki diayun ke belakang
5. Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala, dengan dibantu oleh kedua tangan menolak kuat dan kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras,
6. Badan segera disiapkan ke sikap jongkok dengan meluruskan tangan ke bawah
7. Kembali ke sikap jongkok dengan meluruskan tangan ke depan



Guling Lenting (*Head-Spring*)



- 1) Berdiri tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua lengan diangkat lurus. Dengan melambungkan badan, letakkan kedua tangan di lantai kira-kira satu langkah dari kaki.
- 2) Kemudian letakkan tengkuk di antara kedua tangan sambil mengambil sikap guling depan.
- 3) Ketika posisi untuk guling depan telah tercapai, segeralah menggulingkan badan ke depan dan kedua kaki dijaga agar tetap lurus.
- 4) Saat badan sudah berada di atas kepala, kedua kaki segera dilecutkan ke depan lurus dibantu oleh kedua tangan mendorong badan dengan menekan lantai.
- 5) Lecutan ini menyebabkan badan melenting ke depan.
- 6) Ketika layangan selesai kedua kaki segera mendarat, badan tetap melenting dan kedua lengan tetap terangkat lurus. Gerakan akhir adalah berdiri tegak.



Hal-hal Yang Perlu Diperhatikan Dalam Mempelajari Senam Lantai :

- ▶ Hendaknya selalu menggunakan matras atau tempat yang aman.
- ▶ Matras harus diletakkan di atas tanah atau lantai yang rata dan aman dari bahaya.
- ▶ Letakkan matras jauh dari dinding atau benda-benda lain yang akan menyebabkan benturan.
- ▶ Periksa matras dan keamanan disekitarnya yang mungkin dapat mengganggu proses atau kegiatan pembelajaran.
- ▶ Sebelum melakukan pembelajaran senam lantai hendaknya melakukan senam pemanasan yang cukup.



