

# PERANCANGAN PEMBELAJARAN (PP)

## SENAM LANTAI ( BERGULING KE DEPAN )

Disusun Oleh :

.....

PEMERINTAH DAERAH PROVINSI JAWA BARAT  
DINAS PENDIDIKAN

2021

## PERANCANGAN PEMBELAJARAN

**Satuan Pendidikan** : SMK .....  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas /Semester** : X / 1 (Ganjil)  
**Materi** : Senam Lantai ( Berguling ke depan)  
**Tahun Pelajaran** : 2021/2022  
**Alokasi Waktu** : 2 x 45 Menit

<b>Kompetensi Inti</b>	<p>3. Memahami, menerapkan, menganalisis, dan mengevaluasi tentang pengetahuan faktual, konseptual, operasional dasar, dan metakognitif sesuai dengan bidang dan lingkup kajian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada tingkat teknis, spesifik, detil, dan kompleks, berkenaan dengan ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dalam konteks pengembangan potensi diri sebagai bagian dari keluarga, sekolah, dunia kerja, warga masyarakat nasional, regional, dan internasional.</p> <p>4. Melaksanakan tugas spesifik dengan menggunakan alat, informasi, dan prosedur kerja yang lazim dilakukan serta memecahkan masalah sesuai dengan bidang kajian Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Menampilkan kinerja di bawah bimbingan dengan mutu dan kuantitas yang terukur sesuai dengan standar kompetensi kerja. Menunjukkan keterampilan menalar, mengolah, dan menyaji secara efektif, kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, komunikatif, dan solutif dalam ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah, serta mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung. Menunjukkan keterampilan mempersepsi, kesiapan, meniru, membiasakan, gerak mahir, menjadikan gerak alami dalam ranah konkret terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah, serta mampu melaksanakan tugas spesifik di bawah pengawasan langsung.</p>
<b>Kompetensi Dasar</b>	<p>3.6 Menerapkan keterampilan rangkaian gerak dasar aktivitas olahraga senam lantai untuk menghasilkan koordinasi yang baik.</p> <p>4.6 Mempraktekkan keterampilan rangkaian gerak dasar aktivitas olahraga senam lantai untuk menghasilkan koordinasi yang baik</p>
<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>	<p>3.6.1 Menganalisis tentang gerak dasar senam lantai (berguling kedepan).</p> <p>4.6.1 Mempraktikkan rangkaian gerak dasar senam lantai (berguling kedepan).</p>
<b>Tujuan Pembelajaran</b>	<p>Setelah mempelajari materi berguling kedepan peserta didik mampu :</p> <p>3.6.1.1 Menganalisis tentang berguling ke depan.</p> <p>4.6.1.1 Mempraktikkan rangkaian gerak dasar senam lantai.</p>
<b>Metode Pembelajaran.</b>	<p>1. Pendekatan : <i>TPACK, Saintifik</i></p> <p>2. Model : <i>Problem Based Learning</i></p> <p>3. Metode : <i>Ceramah, Demontrasi, tanya jawab</i></p>

### Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru memberi salam, menyiapkan peserta didik, berdoa, absensi dan menyanyikan salah satu lagu nasional (<i>Google meet</i>), <b>untuk menumbuhkan sikap religious, disiplin dan nasionalisme.</b></li> <li>Guru memberikan rangsangan kepada peserta didik yang berkaitan dengan materi yang akan dibahas (<i>Google meet</i>), <b>untuk menumbuhkan rasa ingin tahu.</b></li> </ul>	15 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberikan informasi materi yang akan dibahas dengan cara menanyakan kepada peserta didik tentang pengetahuan berguling kedepan, (<i>Google meet</i>) <b>untuk menumbuhkan keberanian.</b></li> <li>• Guru menyampaikan manfaat dan pentingnya materi pembelajaran yang akan dipelajari (<i>Google meet</i>), <b>untuk menumbuhkan sikap kreatif.</b></li> <li>• Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai peserta didik (<i>Google meet</i>), <b>untuk menumbuhkan rasa ingin tahu dan sikap kreatif.</b></li> </ul>	
<b>Kegiatan Inti</b> <b>Pemberian Stimulus</b> <b>atau rangsangan</b>	<b>Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menayangkan video tentang berguling kedepan melalui Google meet/ link <b>untuk menumbuhkan rasa ingin tahu.</b></li> <li>• Peserta Didik dipersilahkan oleh guru untuk mengamati video tersebut melalui google meet/ link <b>untuk menumbuhkan rasa ingin tahu.</b></li> <li>• Guru menugaskan peserta didik untuk membaca buku sumber untuk menganalisis tentang berguling kedepan melalui google meet dan WAG <b>untuk menumbuhkan kegemaran membaca dan rasa ingin tahunya</b></li> </ul>	60 menit
<b>Mengidentifikasi Masalah</b>	<b>Menanya</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menugaskan peserta didik untuk menentukan langkah-langkah dalam melakukan gerakan berguling kedepan melalui WAG <b>untuk menumbuhkan ketelitian dan kecermatan.</b></li> <li>• Peserta didik mengali informasi berkaitan dengan langkah-langkah dalam melakukan gerakan berguling kedepan melalui WAG <b>untuk menumbuhkan rasa ingin tahu, ketelitian dan kecermatan.</b></li> <li>• Peserta didik berdasarkan hasil bacaannya dan menyimak video yang sudah disampaikan, peserta saling bertanya dalam diskusi berkaitan dengan langkah-langkah dalam melakukan gerakan berguling kedepan melalui WAG <b>untuk menumbuhkan rasa ingin tahu, ketelitian dan kecermatan.</b></li> <li>• Peserta didik mendiskusikan tentang keterampilan gerak berguling kedepan serta menyusun rencana perbaikan berdasarkan hasil mencari informasi melalui google meet dan WAG, <b>untuk menumbuhkan keberanian, komunikatif dan kreatif.</b></li> </ul>	
<b>Pengumpulan data</b>	<b>Mengumpulkan Data</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menugaskan siswa untuk membuat langkah-langkah dalam melakukan gerakan berguling kedepan melalui WAG <b>untuk menumbuhkan keberanian, komunikatif, toleran dan kreatif.</b></li> <li>• Peserta Didik mencoba membuat langkah-langkah dalam melakukan gerakan berguling kedepan melalui WAG <b>untuk menumbuhkan kemandirian, keberanian, komunikatif, toleran dan kreatif.</b></li> <li>• Peserta didik mendiskusikan untuk menentukan langkah-langkah dalam melakukan gerakan berguling kedepan melalui <i>Google meet</i>. <b>untuk menumbuhkan keberanian, komunikatif, toleran dan kreatif.</b></li> </ul>	
<b>Pembuktian</b>	<b>Mengasosiasikan</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menugaskan siswa untuk memeriksa kesesuaian antara format langkah-langkah dalam melakukan gerakan berguling kedepan yang telah dibuat dengan SOP <b>untuk menumbuhkan keberanian, komunikatif, toleran dan kreatif.</b></li> <li>• Peserta didik memeriksa format langkah-langkah dalam melakukan gerakan berguling kedepan yang telah dibuat dengan SOP <b>untuk menumbuhkan keberanian, komunikatif, toleran dan kreatif.</b></li> <li>• Guru meminta peserta didik untuk mencoba melakukan keterampilan gerak</li> </ul>	

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>berguling kedepan (google meet), sesuai dengan langkah-langkah yang telah disusun :</p> <p><b>Posisi Awal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buat posisi berdiri tegak, badan tetap rileks.</li> <li>• Letakkan telapak tangan di lantai atau matras dengan posisi lengan lurus dan dibuka selebar bahu.</li> </ul> <p><b>Posisi Berguling</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Letakkan tengkuk pada matras, tempelkan dagu ke pangkal dada</li> <li>• Biarkan tubuh bergerak ke depan.</li> <li>• Tubuh berguling ke depan.</li> </ul> <p><b>Posisi Mendarat</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi setelah berguling kedepan diakhiri dengan posisi jongkok dengan kedua lengan lurus kedepan</li> <li>• Berdiri dengan sempurna.</li> </ul> <p>serta menyusun rencana perbaikan melalui WAG. <b>untuk menumbuhkan keberanian, komunikatif, toleran dan kreatif.</b></p>	
	<p><b>Mengomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta Didik berdiskusi untuk menarik kesimpulan/generalisasi tentang gerakan berguling kedepan <b>untuk menumbuhkan keberanian, jujur, komunikatif, toleran, kreatif dan bertanggung jawab.</b></li> <li>• Peserta didik menyampaikan hasil kesimpulan melalui <i>Google meet</i> atau WAG <b>untuk menumbuhkan keberanian, jujur, komunikatif, toleran, kreatif dan bertanggung jawab.</b></li> <li>• Peserta Didik lain memberikan tanggapan terhadap penyampaian kesimpulan peserta didik yang lain <b>untuk menumbuhkan keberanian, jujur, komunikatif, toleran, kreatif dan bertanggung jawab.</b></li> <li>• Peserta didik menerima tanggapan dari peserta didik yang lain dan guru. <b>untuk menumbuhkan keberanian, komunikatif, toleran, kreatif dan bertanggung jawab.</b></li> <li>• Peserta Didik memperbaiki hasil presentasi dan membuat simpulan tentang gerakan berguling kedepan <b>untuk menumbuhkan keberanian, jujur, komunikatif, toleran, kreatif dan bertanggung jawab.</b></li> </ul>	
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru dan peserta didik membuat rangkuman dari materi yang telah diajarkan melalui WAG, <b>untuk menumbuhkan ketelitian, kecermatan, keberanian, komunikatif dan bertanggung jawab.</b></li> <li>• Guru memberikan tugas untuk materi yang berikutnya melalui WAG, <b>untuk menambahkan rasa ingin tahu, ketelitian dan kecermatan.</b></li> <li>• Guru menutup kegiatan pembelajaran dengan berbaris dan berdo'a melalui <i>google meet</i>, <b>untuk menumbuhkan sikap disiplin dan religius.</b></li> </ul>	15 Menit

### Penilaian Pembelajaran, Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian
  - Tes tertulis
  - Tes Keterampilan abstrak / konkret
2. Instrumen Penilaian
  - ❖ Instrumen Penilaian Pengetahuan.

Kompetensi Dasar	Indikator	Indikator Soal	Jenis Soal	Soal
3.6 Menganalisis keterampilan rangkaian gerak sederhana dalam aktivitas spesifik senam lantai.	1. Menganalisis tentang gerakan senam lantai (Berguling ke depan)	1. Siswa dapat Menguraikan salah satu gerakan senam lantai (Berguling ke depan)	Tes Pilihan Ganda Dan Uraian	<p>Soal Pilihan Ganda</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perhatikan teknik dibawah ini : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berdiri tegak, kedua tangan lurus di samping badan.</li> <li>2. Angkat kedua tangan ke depan, bungkukkan badan, letakkan kedua telapak tangan di atas matras.</li> <li>3. Kedua tangan menolak dengan sekuat tenaga dan lutut di lipat ke dada. Luruskan tungkai saat berada diatas ujung kuda-kuda.</li> <li>4. Kedua tangan berada disamping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas.</li> <li>5. Siku ke samping, masukkan kepala di antara dua tangan.</li> <li>6. Sentuhkan tengkuk ke matras.</li> </ol> <p>Yang merupakan teknik dasar dalam melakukan guling kedepan adalah ....</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. 1, 2, 3, 4</li> <li>b. 1, 2, 3, 5</li> <li>c. 1, 3, 4, 5</li> <li>d. 1, 2, 4, 5</li> <li>e. 1, 2, 5, 6</li> </ol> </li> <li>2. Yang menjadi tumpuan pada saat melakukan guling kedepan adalah... <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Tangan</li> <li>b. Lengan</li> <li>c. Tangan dan tengkuk</li> <li>d. Lengan dan tengkuk</li> <li>e. Tangan dan punggung</li> </ol> </li> <li>3. Pandangan pada saat melakukan guling kedepan .... <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Kearah depan</li> <li>b. Kearah tangan</li> <li>c. Kearah matras</li> <li>d. Kearah tumpuan</li> <li>e. Kearah jatuhnya badan</li> </ol> </li> <li>4. Anggota tubuh yang pertama kali menyentuh matras dalam melakukan gerakan guling kedepan adalah ..... <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Tangan dan tengkuk</li> <li>b. Tangan dan pundak</li> <li>c. Lengan dan tengkuk</li> <li>d. Lengan dan pundak</li> <li>e. Lengan dan kepala</li> </ol> </li> </ol>

				<p>5. Pada saat melakukan gerakan guling ke depan memerlukan unsur ....</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>kekuatan otot</li> <li>kelincahan</li> <li>keseimbangan</li> <li>kelentukan</li> <li>kecepatan</li> </ol> <p>Soal Uraian</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Uraikan posisi awal pada saat melakukan berguling kedepan ?</li> <li>Uraikan anggota tubuh yang menyentuh matras pada gerakan berguling kedepan ?</li> </ol>
--	--	--	--	---

**Kunci Jawaban Soal:**

**Pilihan Ganda :**

- E
- D
- C
- C
- D

**Uraian :**

- Berdiri dengan posisi lurus, kedua kaki agak dibuka, kedua lengan lurus kedepan dan pandangan lurus kedepan.
- Kedua tangan berada diatas matras, meletakkan tengkuk kematras, lalu menggulingkan badan kedepan dan pinggul menyentuh matra dan mendarat dengan kedua kaki dalam posisi jongkok.

**Penskoran Jawaban dan Pengolahan Nilai**

**Pilihan Gandan**

- Apabila jawaban benar nilai 4
- Apabila jawaban salah nilai 0

**Uraian**

Nilai 4 : jika sesuai kunci jawaban dan ada pengembangan jawaban

Nilai 3 : jika jawaban sesuai kunci jawaban

Nilai 2 : jika jawaban kurang sesuai dengan kunci jawaban

Nilai 1 : jika jawaban tidak sesuai dengan kunci jawaban

**Contoh Pengolahan Nilai**

IPK	No Soal	Skor Penilaian	Nilai
		1	
1.	1	4	<p>Nilai perolehan KD pegetahuan : rerata dari nilai IPK  <math>(23/28) * 100 = 82</math></p>
	2	4	
	3	0	
	4	4	
	5	4	
	6	3	
	7	4	
Jumlah			

❖ Instrument Penilaian Keterampilan Konkret

IPK	Kategori			
	1	2	3	4
Memperaktikan berguling kedepan pada senam lantai	Tidak dapat melakukan teknik gerakan berguling kedepan yang benar seperti yang telah di contohkan oleh guru.	Terdapat kesalahan lebih dari 1 dalam melakukan gerakan berguling kedepan yang benar yang sesuai dengan yang telah di contohkan oleh guru..	Terdapat 1 kesalahan dalam melakukan gerakan berguling kedepan yang benar yang sesuai dengan yang telah di contohkan oleh guru.	Dapat melakukan teknik gerakan berguling kedepan sesuai dengan yang telah di contohkan oleh guru.

Format Penilaian Keterampilan

No	Materi	1	2	3	4
1	Posisi awal				√
2	Posisi berguling			√	
3	Posisi mendarat atau akhir			√	

Nilai perolehan KD Keterampilan : rerata dari nilai IPK

$$(10/12) * 100 = 83$$

Peringkat	Nilai
Amat Baik (AB)	$90 < AB \leq 100$
Baik (B)	$80 < B \leq 89$
Cukup (C)	$70 < C \leq 79$
Kurang (K)	$\leq 70$

**I. Media, Alat, Bahan, dan Sumber Belajar**

1. Media : Audio visual, Google Classroom, WAG dan Youtube
2. Alat
  - Ruangan, matras/ Alas
  - Laptop
  - Infocus
3. Bahan
  - Power Point
  - Video
4. Sumber Belajar
  - Media cetak
  - Buku PJOK SMK Kelas X

## J. Program Remedial dan Pengayaan

### 1. Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan.

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Ket
		KD						Awal	Remedial	

### 2. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada siswa, nilai yang dicapai melampaui KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan.

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Ket
		KD						Awal	Remedial	

Mengetahui:  
Kepala Sekolah

Guru Mata Diklat,

.....  
NIP. ....

.....  
NIP. ....