

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )  
DAN  
PERANGKAT PEMBELAJARAN  
(PP)**

**SIKAP LILIN  
Kelas IX**



Disusun Oleh:

Nama : **WIBBI BIMANTARA, S.Pd**  
Sekolah Asal : **SMP NEGERI 1 MANGUNJAYA**

**SMP NEGERI 1 MANGUNJAYA**  
Jln. Mangunjaya No. 565 Telp. (0265) 2661111 Mangunjaya, Pangandaran  
E-mail : [smpsatumangunjaya.ciamis.jabar@yahoo.co.id](mailto:smpsatumangunjaya.ciamis.jabar@yahoo.co.id)  
<http://smpn1mangunjaya.com.Pusku.com/>

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMPN 1 Mangunjaya  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : IX / Ganjil  
Materi Pokok : Senam Lantai (Sikap Lilin)  
Alokasi Waktu : 3 x 40 menit (3 Jam Pelajaran)

### A. Kompetensi Inti

- **KI1 dan KI2: Menghargai dan menghayati** ajaran agama yang dianutnya serta **Menghargai dan menghayati** perilaku jujur, disiplin, santun, percaya diri, peduli, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, dan kawasan regional.
- **KI3:** Memahami dan menerapkan pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif pada tingkat teknis dan spesifik sederhana berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, dan kenegaraan terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
- **KI4:** Menunjukkan keterampilan Mengolah, menyaji, dan menalar dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

### B. Kompetensi Dasar Dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator
3.6 Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai	3.6.1. Menganalisis rangkaian gerakan senam lantai sikap lilin. 3.6.2. Menjelaskan rangkaian gerakan senam lantai sikap lilin
4.6 Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai	4.6.1. Mempraktikkan rangkaian gerakan senam lantai sikap lilin dan di kemas dalam bentuk video kemudian di kirim ke WA Grup

### C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran dengan pendekatan scientific, peserta didik diharapkan dapat:

1. menganalisis rangkaian gerakan senam lantai sikap lilin dengan baik
2. menjelaskan rangkaian gerakan senam lantai dengan baik
3. mempraktikkan rangkaian gerakan senam lantai sikap lilin dengan baik dan benar sesuai kriteria

### D. Materi Pembelajaran

#### Senam Lantai

- Rangkaian gerak Sikap lilin

### E. Metode Pembelajaran

Metode yang digunakan dalam pembelajaran aktivitas lompat jauhantara lain.

- Metode Demonstrasi , penugasan, Tanya jawab, praktik
- Pendekatan Scientific
- Model Discovery Learning

### F. Media Pembelajaran

#### 1. Media:

- a. Power Point
- b. Video pembelajaran senam lantai sikap lilin.  
Link : <https://youtu.be/aJ195DcfEsU>
- c. WA Grup
- d. Internet

#### 2. Alat dan Bahan:

- a. Matras/Kasur/ Tikar busa
- b. Laptop, Smartphone.
- c. Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD)

### G. Sumber Belajar

Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan kelas IX, Buku PJOK lain yang relevan, internet, narasumber, lingkungan sekitar, dan sumber lain yang relevan

### H. Langkah-Langkah Pembelajaran

<b>Alokasi waktu:</b> (3 x 40 Menit)	
<b>Kegiatan Pendahuluan (15 Menit)</b>	
<p><b>Guru :</b></p> <p><b>Orientasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Melakukan synchronus bersama peserta didik melalui Googlemeet serta membuka dengan salam pembuka, memanjatkan <i>syukur</i> kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran</li> <li>● Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap <b>disiplin</b></li> <li>● Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.</li> </ul> <p><b>Aperpepsi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya</li> <li>● Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya.</li> <li>● Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.</li> </ul> <p><b>Motivasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.</li> <li>● Apabila materitema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi : <i>Senam lantai sikap lilin</i></li> <li>● Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung</li> <li>● Mengajukan pertanyaan</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>● Pembagian kelompok belajar</li> <li>● Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.</li> </ul>	
<b>Kegiatan Inti ( 90 Menit )</b>	
<b>Sintak Model Pembelajaran</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>
Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan)	<p><b><u>KEGIATAN LITERASI</u></b></p> <p>Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi Aktivitas Pembelajaran Gerak Sikap Lilin dengan cara :</p> <p>→ <b>Melihat</b> (tanpa atau dengan Alat)</p> <p style="padding-left: 20px;">Menayangkan gambar/foto/video yang relevan.</p> <p>→ <b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Lembar kerja materi Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai Sikap lilin</li> <li>● Pemberian contoh-contoh materi Aktivitas Pembelajaran Gerak Senam Lantai Sikap Lilin untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb</li> </ul> <p>→ <b>Membaca.</b></p> <p>Kegiatan literasi ini dilakukan di rumah dan di sekolah dengan membaca materi dari Bahan Ajar/modul atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan Aktivitas Pembelajaran Gerak Senam Lantai sikap lilin</p> <p>→ <b>Menulis</b></p>

	<p>Menulis resume dari hasil pengamatan dan bacaan terkait Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai Sikap lilin</p> <p>→ <b>Mendengar</b></p> <p>Pemberian materi Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai Sikap lilin oleh guru.</p> <p>→ <b>Menyimak</b></p> <p>Penjelasan pengantar kegiatan secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai materi :</p> <p>Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai Sikap lilin</p> <p>untuk melatih rasa <i>syukur</i>, kesungguhan dan <i>kedisiplinan</i>, ketelitian, mencari informasi.</p>
<p>Problem statemen (pertanyaan/identifikasi masalah)</p>	<p><b><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b></p> <p>Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya :</p> <p>→ <b>Mengajukan pertanyaan</b> tentang materi :</p> <p>Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai Sikap lilin</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Rangkaian gerak Sikap Lilin</i></li> </ul> <p>yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat.</p>
<p>Data collection (pengumpulan data)</p>	<p><b><u>KEGIATAN LITERASI</u></b></p> <p>Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <p>→ <b>Mengamati obyek/kejadian</b></p> <p>Mengamati dengan seksama materi Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai Sikap lilin yang sedang dipelajari dalam bentuk gambar/video/slide presentasi yang disajikan dan mencoba menginterpretasikannya.</p> <p>→ <b>Membaca sumber lain selain buku teks</b></p> <p>Secara disiplin melakukan kegiatan literasi dengan mencari dan membaca berbagai referensi dari berbagai sumber guna menambah pengetahuan dan pemahaman tentang materi Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai Sikap lilin yang sedang dipelajari.</p> <p>→ <b>Aktivitas</b></p> <p>Menyusun daftar pertanyaan atas hal-hal yang belum dapat dipahami dari kegiatan mengamati dan membaca yang akan diajukan kepada guru berkaitan dengan materi Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai Sikap lilin yang sedang dipelajari.</p> <p>→ <b>Wawancara/tanya jawab dengan nara sumber</b></p> <p>Mengajukan pertanyaan berkaitan dengan materi Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai Sikap lilin yang telah disusun dalam daftar pertanyaan kepada guru.</p> <p><b><u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u></b></p> <p>Peserta didik melakukan:</p> <p>→ <b>Mengumpulkan informasi</b></p> <p>Mencatat semua informasi tentang materi Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai Sikap lilin yang telah diperoleh pada buku catatan dengan tulisan yang rapi dan menggunakan bahasa Indonesia yang baik dan benar.</p> <p>→ <b>Mempresentasikan ulang</b></p> <p>Peserta didik mengkomunikasikan secara lisan atau mempresentasikan materi dengan rasa percaya diri tentang Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai Sikap lilin sesuai dengan pemahamannya.</p> <p>→ <b>Saling tukar informasi</b> tentang materi :</p> <p>Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai Sikap lilin</p>

	<p>dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat.</p>
<p>Data processing (pengolahan Data)</p>	<p><b><u>COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b></p> <p>Peserta didik dalam kelompoknya berdiskusi mengolah data hasil pengamatan dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Berdiskusi</b> tentang data dari Materi : Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai Sikap lilin</li> <li>→ Mengolah informasi dari materi Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai Sikap lilin yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya maupun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja.</li> <li>→ Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai Sikap lilin</li> </ul>
<p>Verification (pembuktian)</p>	<p><b><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></b></p> <p>Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras, kemampuan menerapkan prosedur dan kemampuan berpikir induktif serta deduktif dalam membuktikan tentang materi : Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai Sikap lilin</li> </ul> <p><b>antara lain dengan :</b> Peserta didik dan guru secara bersama-sama membahas jawaban soal-soal yang telah dikerjakan oleh peserta didik.</p>
<p>Generalization (menarik kesimpulan)</p>	<p><b><u>COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</u></b></p> <p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Menyampaikan hasil diskusi tentang materi Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai Sikap lilin berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan.</li> <li>→ Mempresentasikan hasil diskusi secara klasikal tentang materi : Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai Sikap lilin</li> <li>→ Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan tentang materi Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai Sikap lilin dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan.</li> <li>→ Bertanya atas presentasi tentang materi Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai Sikap lilin yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya.</li> </ul> <p><b><u>CREATIVITY (KREATIVITAS)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara <i>tertulis</i> tentang materi : Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai Sikap lilin</li> <li>→ Menjawab pertanyaan tentang materi Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai Sikap lilin yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan.</li> </ul>

	→ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa berkaitan dengan materi Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai Sikap lilin yang akan selesai dipelajari → Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai Sikap lilin yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran.
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Catatan : Selama pembelajaran Variasi start berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan**

**Kegiatan Penutup (15 Menit)**

- Peserta didik :**
- Membuat resume (CREATIVITY) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai Sikap lilin yang baru dilakukan.
  - Mengagendakan pekerjaan rumah untuk materi pelajaran Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai Sikap lilin yang baru diselesaikan.
  - Mengagendakan materi atau tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja yang harus mempelajari pada pertemuan berikutnya di luar jam sekolah atau dirumah.
- Guru :**
- Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa untuk materi pelajaran Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai Sikap lilin
  - Peserta didik yang selesai mengerjakan tugas projek/produk/portofolio/unjuk kerja dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian tugas
  - Memberikan penghargaan untuk materi pelajaran Aktivitas Pembelajaran Senam Lantai Sikap lilin kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik.

## I. PENILAIAN

### 1. Penilaian Sikap

No	Nama	Sikap spiritual	Sikap sosial	Kerjasama
1				
2				

$$\text{Nilai} = \left( \frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimum}} \right) \times 100$$

$$\text{skor perolehan} / \text{skor maksimum} (12) \times 100$$

Catatan :

Jika semua aspek sikap penilaian terpenuhi semua maka mendapat nilai maksimal

### 2. Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik penilain : Ujian Tulis
- b. Instrumen Penilaian dan pedoman penskoran
  - a. Soal Ujian Tulis

Nama : .....

Kelas : .....

No.	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	sikap lilin adalah sikap meluruskan badan dengan sikap .... a. kedua kaki dibuka selebar bahu b. kedua kaki rapat keatas c. badan tegak diatas d. badan dan kaki lurus e. kedua lengan menompang pinggul	B
2.	sikap lilin tergolong gerakan senam lantai yang bertujuan untuk melatih .... a. kelincahan	C

	b. kekuatan c. keseimbangan d. daya tahan e. kecepatan	
3.	sikap lilin yang benar kedua tungkai harus ... a. lurus keatas b. dibengkokkan c. ditekuk sedikit d. diregangkan	A
4.	sikap atau posisi awal sikap lilin adalah .... a. berdiri tegak b. tidur terlentang c. jongkok d. tidur terlungkup e. berbaring	B
5.	senam yang gerakanya dengan alat dan dilakukan diatas matras disebut senam... a. alat b. perlombaan c. kekuatan d. lantai e. irama	D

b. Pedoman Penskoran

Jawaban benar skor = 20  
 Jawaban salah = 0  
 Skor maksimal = 100

**3. Penilaian Keterampilan**

- a. Teknikpenilaian  
Tes Kinerja(Lampiran 3)
- b. Instrumen Penilaian :  
Lembar observasi keterampilan, Sikap lilin dalam aktivitas senam lantai
- c. Indikator dan Instrumen penilaian

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator	Teknik Penilaian
4.6	Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai	Senam Lantai (Rangkaian gerak Sikap Lilin)	Peserta didik dapat mempraktikkan rangkaian gerakan senam lantai sikap lilin (Selama ± Detik)	Kinerja

Instrumen tes Kinerja

Indikator	Teknik Penilaian	Instrumen
Peserta didik dapat mempraktikkan rangkaian gerakan senam lantai sikap lilin (Selama ± Detik)	Kinerja	Lakukan Rangkaian Gerak Senam Lantai Sikap Lilin

Peserta didik dapat mempraktikkan rangkaian gerakan senam lantai sikap lilin (Selama ± Detik)

NO	INDIKATOR	HASIL PENILAIAN		
		BAIK (3)	CUKUP (2)	KURANG (1)

1	Sikap awal gerakan			
2	Sikap pelaksanaan/ saat melakukan gerakan			
3	Sikap akhir gerakan			
	Skor Maksimal (9)			

**Skor yang diperoleh peserta didik dalam tes kinerja atau keterampilan dihitung**

**dengan rumus :**

$$\text{Nilai} = \text{skor perolehan} / \text{skor maksimum} (9/9) \times 100 = 100$$

**Petunjuk Penilaian keterampilan**

Kriteria penskoran gerakan sikap lilin yaitu:

- a. Sikap awalan dalam melakukan gerakan: Skor baik jika:
  - (a). Ambil sikap tidur terlentang
  - (b). Kedua tangan disamping badan
  - (c). Pandangan keatas
 Skor cukup jika :hanya dua kriteria yang dilakukan  
 Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan
- b. Sikap pelaksanaan gerakan: Skor baik jika :
  - (a). Angkat kedua kaki lurus keatas
  - (b). Kedua kaki rapat
  - (c). Kedua tangan menopang pada pinggang
 Skor cukup jika: hanya dua kriteria yang dilakukan  
 Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan
- c. Sikap akhir gerakan:
 

Skor baik jika :

  - (a). Posisi kaki lurus dan rapat
  - (b). Jari jari kaki membentuk sudut lancip
  - (c). Pandangan ke jari jari kaki
 Skor cukup jika: hanya dua kriteria yang dilakukan  
 Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan

Rekapitulasi nilai

NO	NAMA PESERTA DIDIK	ASPEK PENILAIAN		JUMLAH SKOR	NILAI AKHIR
		PENGETAHUAN	KETERAMPILAN		
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					



#### 4. Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: remedial terhadap satu peserta didik.

No	Siswa	Target		Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KI	KD						Awal	Remedial	
1											
2											
3											
4											
5											
dst.											
Keterangan Orang Tua Siswa:											

#### 5. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya :pengayaan terhadap satu peserta didik.

No	Siswa	Target		Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KI	KD						Awal	Remedial	
1											
2											
3											
4											
dst.											
Keterangan Orang Tua Siswa:											

Mengetahui,  
Kepala SMPN 1 Mangunjaya



**SETIO AJI, S.Pd. M.M**  
NIP. 19650414 1989031 012

Pangandaran, Juli 2021  
Guru Mapel PJOK



**WIBBI BIMANTARA, S.Pd.**

SENAM  
LANTAI  
SIKAP  
LILIN

WIBBI BIMANTARA, S.Pd

# MODUL – SENAM LANTAI SIKAP LILIN

## PETUNJUK PENGGUNAAN MODUL

1. Bacalah modul secara lengkap dan cermat sampai benar-benar dipahami secara jelas.
2. Praktikkan teknik-teknik yang ada serta cara berlatih yang dipaparkan dalam modul sehingga Anda betul-betul memahaminya dengan benar.
3. Lakukan penugasan sesuai petunjuk yang ada..
4. Setelah melakukan latihan beberapa kali ukur tingkat kemampuan Anda dengan mengukur waktu tempuh lari secara periodik untuk mengetahui prestasi.
5. Perbanyak porsi/frekuensi latihan

## ► KOMPETENSI DASAR

Modul ini disusun berdasarkan kompetensi dasar untuk mata pelajaran Pendidikan Olahraga dan Rekreasi Tingkat IX SMP, yaitu:

Kompetensi Dasar	Indikator
3.6 Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai	3.3.1. Menganalisis rangkaian gerakan senam lantai sikap lilin. 3.3.2. Menjelaskan rangkaian gerakan senam lantai sikap lilin

<p>4.6 Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai</p>	<p>4.3.1. Mempraktikkan rangkaian gerakan senam lantai sikap lilin dan di kemas dalam bentuk vidio kemudian di kirim ke WA Grup</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## **▶ TUJUAN YANG DIHARAPKAN SETELAH MEMPELAJARI MODUL**

Setelah mengikuti proses pembelajaran dengan pendekatan scientific, peserta didik diharapkan dapat:

1. menganalisis rangkaian gerakan senam lantai sikap lilin dengan baik
2. menjelaskan rangkaian gerakan senam lantai dengan baik
3. mempraktikkan rangkaian gerakan senam lantai sikap lilin dengan baik dan benar sesuai kriteria

## **▶ PENGANTAR MODUL**

Senam lantai adalah salah satu dari rumpun senam. Sesuai istilah lantai, maka gerakan – gerakan / bentuk pembelajarannya dilakukan dilantai. Jadi lantai / matraslah yang merupakan alat yang dipergunakan. Senam lantai di sebut juga dengan istilah pembelajaran bebas. karena tidak mempergunakan benda- benda atau perkakas lain pada saat menjalankannya.

Tujuan melakukan senam lantai, selain untuk meningkatkan kemampuan melakukan bentuk – bentuk gerakan senam lantai sendiri, juga sebagai pembelajaran pembentukan kemampuan untuk melakukan gerakan senam dengan alat.

### **1. Bentuk- bentuk gerakan senam lantai diantaranya :**

- a. Sikap lilin
- b. Guling ke depan
- c. Guling ke belakang,
- d. Hand stand
- e. Sikap kapal terbang, dll

## 2. Sikap Lilin

Sikap lilin adalah sikap tidur telentang, kemudian mengangkat kedua kaki ke atas lurus kedua tangan menopang pinggang.

Pelaksanaanya sebagai berikut.

- a. Ambil sikap tidur telentang
- b. Kedua tangan disamping badan, pandangan keatas.
- c. Badan mengikuti gerakan keatas.
- d. Badan dan kaki membentuk satu garis lurus.
- e. Kedua tangan menopang pinggang.
- f. Angkat kedua tungkai rapat lurus ke atas dan kedua tangan menopang pinggang dan tahan

± 10 detik.



Gambar : Sikap Lilin

### LATIHAN SOAL

1. Apa yang di maksud dengan senam lantai ?
2. Sebutkan 3 macam latihan senam lantai!
3. Jelaskan cara melakukan sikap lilin!

*“Selamat Belajar”*



# Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan

WIBBI BIMANTARA, S.Pd

**MEDIA PEMBELAJARAN**

**SENAM LANTAI SIKAP LILIN**



Kompetensi Dasar	Indikator
<b>3.6 Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai</b>	3.6.1. Menganalisis rangkaian gerakan senam lantai sikap lilin. 3.3.2. Menjelaskan rangkaian gerakan senam lantai sikap lilin
<b>4.6 mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai</b>	4.6.1. Mempraktikkan rangkaian gerakan senam lantai sikap lilin dan di kemas dalam bentuk vidio kemudian di kirim ke WA Grup

# Tujuan Pembelajaran

- ▶ Setelah mengikuti proses pembelajaran dengan pendekatan scientific diharapkan:
  1. Peserta didik dapat menganalisis rangkaian gerakan senam lantai sikap lilin dengan baik
  2. Peserta didik dapat menjelaskan rangkaian gerakan senam lantai dengan baik
  3. Peserta didik dapat mempraktikkan rangkaian gerakan senam lantai sikap lilin dengan baik dan benar sesuai kriteria

# PENGERTIAN SENAM LANTAI

Senam lantai adalah salah satu dari rumpun senam. Sesuai istilah lantai, maka gerakan – gerakan / bentuk pembelajarannya dilakukan dilantai. Jadi lantai / matraslah yang merupakan alat yang dipergunakan. Senam lantai di sebut juga dengan istilah pembelajaran bebas. karena tidak mempergunakan benda- benda atau perkakas lain pada saat menjalankannya. Tujuan melakukan senam lantai, selain untuk meningkatkan kemampuan melakukan bentuk – bentuk gerakan senam lantai sendiri, juga sebagai pembelajaran pembentukan kemampuan untuk melakukan gerakan senam dengan alat.

# BENTUK – BENTUK GERAKAN SENAM LANTAI

- ▶ a. Sikap lilin
- ▶ b. Guling ke depan
- ▶ c. Guling ke belakang,
- ▶ d. Hand stand
- ▶ e. Sikap kapal terbang, dll



# SIKAP LILIN

Sikap lilin adalah sikap tidur telentang, kemudian mengangkat kedua kaki ke atas lurus kedua tangan menopang pinggang.

Pelaksanaanya sebagai berikut.

- a. Ambil sikap tidur telentang
- b. Kedua tangan disamping badan, pandangan ke atas.
- c. Badan mengikut pergerakan ke atas.
- d. Badan dan kaki membentuk satu garis lurus.
- e. Kedua tangan menopang pinggang.
- f. Angkat kedua tungkai rapat lurus ke atas dan kedua tangan menopang pinggang dan tahan  $\pm 10$  detik.

TERIMAKASIH

# LEMBAR KEGIATAN PESERTA DIDIK (LKPD)

DARING

## 1. Identitas

- a. **Nama Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
b. **Semester** : IX / Ganjil  
c. **Kompetensi Dasar** :

- 3.6. Memahami kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai  
4.6. Mempraktikkan kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai

d. **Indikator Pencapaian Kompetensi** :

- 3.6.1. Menganalisis rangkaian gerakan senam lantai sikap lilin.  
3.6.2. Menjelaskan rangkaian gerakan senam lantai sikap lilin  
4.6.1. Mempraktikkan rangkaian gerakan senam lantai sikap lilin dan di kemas dalam bentuk video kemudian di kirim ke WA Grup

- e. **Materi Pokok** : Senam Lantai Sikap Lilin  
f. **Alokasi Waktu** : 3 Jam Pelajaran  
g. **Tujuan Pembelajaran** :

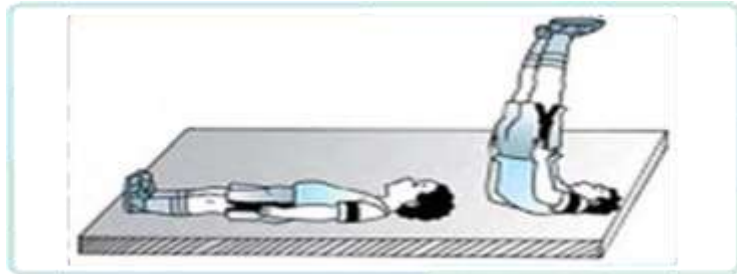
Setelah mengikuti proses pembelajaran dengan pendekatan scientific , peserta didik diharapkan dapat:

1. menganalisis rangkaian gerakan senam lantai sikap lilin dengan baik
2. menjelaskan rangkaian gerakan senam lantai dengan baik
3. mempraktikkan rangkaian gerakan senam lantai sikap lilin dengan baik dan benar sesuai kriteria



h. **Materi Pembelajaran** : Rangkaian gerak senam lantai Sikap Lilin

## 2. Uraian Materi



Senam lantai adalah salah satu dari rumpun senam. Sesuai istilah lantai, maka gerakan – gerakan / bentuk pembelajarannya dilakukan dilantai. Jadi lantai / matraslah yang merupakan alat yang dipergunakan. Senam lantai di sebut juga dengan istilah pembelajaran bebas. karena tidak mempergunakan benda- benda atau perkakas lain pada saat menjalankannya.

Tujuan melakukan senam lantai, selain untuk meningkatkan kemampuan melakukan bentuk – bentuk gerakan senam lantai sendiri, juga sebagai pembelajaran pembentukan kemampuan untuk melakukan gerakan senam dengan alat.

### 1. Betuk- bentuk gerakan senam lantai diantaranya :

- a. Sikap lilin
- b. Guling ke depan
- c. Guling ke belakang,
- d. Hand stand
- e. Sikap kapal terbang, dll

## 2. Sikap Lilin

Sikap lilin adalah sikap tidur telentang, kemudian mengangkat kedua kaki ke atas lurus kedua tangan menopang pinggang.

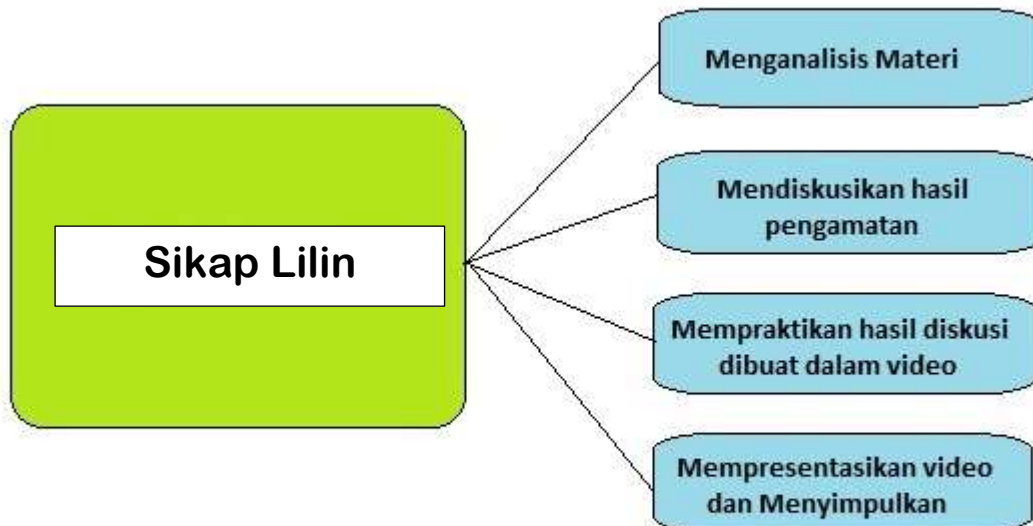
Pelaksanaanya sebagai berikut.

- a. Ambil sikap tidur telentang
- b. Kedua tangan disamping badan, pandangan ke atas.
- c. Badan mengikuti gerakan ke atas.
- d. Badan dan kaki membentuk satu garis lurus.
- e. Kedua tangan menopang pinggang.
- f. Angkat kedua tungkai rapat lurus ke atas dan kedua tangan

menopang pinggang dan tahan  $\pm$  10 detik.

### 3. Uraian Kegiatan

#### a. Peta Konsep



#### b. Petunjuk Kegiatan

- 1) Bacalah dengan teliti langkah – langkah cara melakukan rangkaian senam lantai sikap lilin pada video pembelajaran / youtube
- 2) Lakukan analisa mandiri dari setiap teknik gerak yang dilakukan dan tuliskan pada lembar pengamatan siswa. kemudian diskusikan dalam kelompok melalui WAG sesuai tema pada lembar pengamatan siswa.
- 3) Cobalah melakukan Rangkaian Gerak Senam Lantai sikap lilin di lantai/kasur/kardus (keamanan di prioritaskan)
- 4) Dokumentasikan hasil latihan berupa video Rangkaian gerak senam lantai sikap lilin secara individu.
- 5) Presentasikan video yang telah dibuat melalui WAG kepada guru dan rekan lainnya.
- 6) Buatlah kesimpulan hasil yang didapatkan.

c. Hasil Kegiatan

LEMBAR PENGAMATAN

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas : IX (Sembilan)

Nama Peserta didik :

<b>Materi</b> :
<b>Hasil analisa gerakan :</b> 1. Apa hal hal yang harus diperhatikan untuk melakukan rangkaian gerak senam lantai sikap lilin ? _____ 2. Bagaimana sikap awalan sikap lilin ? _____ 3. Bagaimana posisi kaki ketika gerakan akhir sikap lilin? _____
<b>Latihan</b>  Lakukan Rangkaian gerak senam lantai sesuai dengan materi gerak yang di berikan?

5. Penilaian

A. PENGETAHUAN

Nilai Pengetahuan diperoleh dari deskripsi hasil analisis yang dilakukan peserta didik

No	Indikator	SKOR			
		1	2	3	4
1	Apa hal hal yang harus diperhatikan untuk melakukan rangkaian gerak senam lantai sikap lilin ?	Kurang lengkap dan analisa kurang sesuai	Kurang lengkap da analisa sesuai	Lengkap dan analisa sesuai	Lengkap, sepesifik dan analisa sesuai
2	Bagaimana sikap awalan sikap lilin ?	Kurang lengkap dan analisa kurang sesuai	Kurang lengkap da analisa sesuai	Lengkap dan analisa sesuai	Lengkap, sepesifik dan analisa sesuai

3	Bagaimana posisi kaki ketika gerakan akhir sikap lilin?	Kurang lengkap dan analisa kurang sesuai	Kurang lengkap da analisa sesuai	Lengkap dan analisa sesuai	Lengkap, sepesifik dan analisa sesuai
---	---------------------------------------------------------	------------------------------------------	----------------------------------	----------------------------	---------------------------------------

## B. KETERAMPILAN

Penilaian keterampilan diperoleh dari observasi Presentasi dan konsep kualitas gerak pada penugasan video peserta didik

No	Indikator	SKOR			
		1	2	3	4
1	Presentasi Individu melalui zoom cloud meeting/ Mengirimkan vidio rangkaian gerak senam lantai sikap lilin	Tidak mampu mempresentasikan video dengan baik	Mampu mempresentasikan video namun kurang aktif dan komunikatif	Cukup Mampu mempresentasikan video secara aktif, komunikatif, dan sesuai dengan materi ajar	Mampu mempresentasikan video secara aktif, komunikatif, dan sesuai dengan materi ajar

### SKOR AKHIR (SIKAP, PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN )

$$\text{SKOR PENGETAHUAN} = \frac{\text{SKOR YANG DIDAPAT}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 100$$

$$\text{SKOR KETERAMPILAN} = \frac{\text{SKOR YANG DIDAPAT}}{\text{SKOR MAKSIMAL}} \times 100$$

## INTRUMEN PENILAIAN

### A. PENILAIAN

#### 1. Penilaian Sikap

No	Nama	Sikap spiritual	Sikap sosial	Kerjasama
1				
2				

$$\text{Nilai} = \left( \frac{\text{skor perolehan}}{\text{skor maksimum}} \right) \times 100$$

$$\text{skor perolehan} / \text{skor maksimum} (12) \times 100$$

Catatan :

Jika semua aspek sikap penilaian terpenuhi semua maka mendapat nilai maksimal

#### 2. Penilaian Pengetahuan

- a. Teknik penilain : Ujian Tulis
- b. Instrumen Penilaian dan pedoman penskoran
  - a. Soal Ujian Tulis

Nama : .....

Kelas : .....

No.	Aspek dan Soal Uji Tulis	Jawaban
1.	sikap lilin adalah sikap meluruskan badan dengan sikap .... a. kedua kaki dibuka selebar bahu b. kedua kaki rapat keatas c. badan tegak diatas d. badan dan kaki lurus e. kedua lengan menompang pinggul	B
2.	sikap lilin tergolong gerakan senam lantai yang bertujuan untuk melatih .... a. kelincahan b. kekuatan c. keseimbangan d. daya tahan e. kecepatan	C
3.	sikap lilin yang benar kedua tungkai harus ...	A

4.	a. lurus keatas b. dibengkokkan c. ditekuk sedikit d. diregangkan	B
5.	sikap atau posisi awal sikap lilin adalah .... a. berdiri tegak b. tidur terlentang c. jongkok d. tidur terlungkup e. berbaring  senam yang gerakanya dengan alat dan dilakukan diatas matras disebut senam... a. alat b. perlombaan c. kekuatan d. lantai e. irama	D

b. Pedoman Penskoran

Jawaban benar skor = 20

Jawaban salah = 0

Skor maksimal = 100

**3. Penilaian Keterampilan**

a. Teknikpenilaian

Tes Kinerja(Lampiran 3)

b. Instrumen Penilaian :

Lembar observasi keterampilan, Sikap lilin dalam aktivitas senam lantai

c. Indikator dan Instrumen penilaian

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator	Teknik Penilaian
4.6	Mempraktikkan	Senam Lantai	Peserta didik	Kinerja

	kombinasi keterampilan berbentuk rangkaian gerak sederhana secara konsisten, tepat, dan terkontrol dalam aktivitas spesifik senam lantai	(Rangkaian gerak Sikap Lilin)	dapat mempraktikkan rangkaian gerakan senam lantai sikap lilin (Selama ± Detik)	
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	--

**Instrumen tes Kinerja**

Indikator	Teknik Penilaian	Instrumen
Peserta didik dapat mempraktikkan rangkaian gerakan senam lantai sikap lilin (Selama ± Detik)	Kinerja	Lakukan Rangkaian Gerak Senam Lantai Sikap Lilin

Peserta didik dapat mempraktikkan rangkaian gerakan senam lantai sikap lilin (Selama ± Detik)

NO	INDIKATOR	HASIL PENILAIAN		
		BAIK (3)	CUKUP (2)	KURANG (1)
1	Sikap awal gerakan			
2	Sikap pelaksanaan/ saat melakukan gerakan			
3	Sikap akhir gerakan			
	Skor Maksimal (9)			

**Skor yang diperoleh peserta didik dalam tes kinerja atau**

**keterampilan dihitung dengan rumus :**

$$\text{Nilai} = \text{skor perolehan} / \text{skor maksimum} (9/9) \times 100 = 100$$

**Petunjuk Penilaian keterampilan**

Kriteria penskoran gerakan sikap lilin yaitu:

- a. Sikap awalan dalam melakukan gerakan: Skor baik jika:
  - (a). Ambil sikap tidur terlentang
  - (b). Kedua tangan disamping badan
  - (c). Pandangan keatas
 Skor cukup jika :hanya dua kriteria yang dilakukan Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan
- b. Sikap pelaksanaan gerakan:
 

Skor baik jika :

  - (a). Angkat kedua kaki lurus keatas
  - (b). Kedua kaki rapat
  - (c). Kedua tangan menopang pada pinggang
 Skor cukup jika: hanya dua kriteria yang dilakukan Skor



- kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan
- c. Sikap akhir gerakan:  
 Skor baik jika :  
 (a). Posisi kaki lurus dan rapat  
 (b). Jari jari kaki membentuk sudut lancip  
 (c). Pandangan ke jari jari kaki  
 Skor cukup jika: hanya dua kriteria yang dilakukan  
 Skor kurang jika : hanya satu kriteria yang dilakukan

Rekapitulasi nilai

NO	NAMA PESERTA DIDIK	ASPEK PENILAIAN		JUMLAH SKOR	NILAI AKHIR
		PENGETAHUAN	KETERAMPILAN		
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

**4. Remedial**

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: remedial terhadap satu peserta didik.

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai	Keterangan
----	-------	-----------	-------	--------	-----------	----------	-----------------	-------	------------

		KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

## 5. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya :pengayaan terhadap satu peserta didik.

No	Siswa	Target	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KI KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
dst.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

**SETIO AJI, S.Pd. M.M**  
NIP. 19650414 1989031 012

**WIBBI BIMANTARA, S.Pd.**