

**SENAM LANTAI TANPA LAT**

**(GERAKAN KAYANG )**

**TUGAS RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**



**Disusun Oleh :**

**NAMA : DEWI PUSPITASARI P, S.Pd**

**NO. PESERTA : 201501417348**

**PENDIDIKAN PROFESIGURU (PPG) DALAM JABATAN  
ANGKATAN I PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**TAHUN 2021**

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Satuan Pendidikan : SD Negeri 2 Cijulang  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas /Semester : IV/ 2  
Materi : Senam Lantai  
Sub materi : Senam Lantai Tanpa alat  
Materi pokok : Kayang  
Tahun Pelajaran : 2020/2021  
Alokasi Waktu : 2x 35 Menit (1 x Pertemuan)

### **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**

<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>
3.6 .Menerapkan 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 Menjelaskan tahapan pola gerak dominan pada gerakan kayang

<p>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</p>	<p>4.6.1 Melakukan tahapan pola gerak dominan pada gerakan kayang</p>
---	---

### C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan diskusi siswa dapat menganalisis Gerakan kayang dalam aktivitas senam lantai tanpa alat.
2. Melalui hasil kajian diskusi siswa dapat mempresentasikan dan mempraktikkan Gerakan kayang dalam aktivitas senam lantai tanpa alat.

### D. MATERI PEMBELAJARAN

- Gerakan Kayang


### E. PENDEKATAN DAN METODE PEMBELAJARAN

- Pendekatan : *Saintifik* (mengamati, menanya, mengumpulkan informasi/ mencoba, mengasosiasi/ mengolah informasi, dan mengkomunikasikan)
- Model : *Problem Based Learning (PBL)*
- Metode : Pembelajaran Daring, diskusi, penugasan, tanya jawab

### F. MEDIA , ALAT DAN SUMBER PEMBELAJARAN

- Media : Zoom Meeting, Grup Whatsapp, Video Pembelajaran, Power Point
- Alat : laptop
- Sumber Pembelajaran : Buku guru & Buku siswa Kelas IV Kurikulum 2013 Revisi 219

## G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

<b>PENDAHULUAN</b>	<p><b>Orientasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosialisasi melalui whatsapp group bahwa pembelajaran menggunakan aplikasi zoom meet dengan kode kelas yang telah diumumkan via whatsapp grup.</li> <li>• Zoom meet dibuka sesuai jadwal dengan mengucapkan salam, himbauan protokol kesehatan, mengawali dengan doa dipimpin oleh ketua kelas, kemudian guru mengecek kehadiran siswa.</li> <li>• Menyanyikan salah satu lagu Nasional yaitu Satu Nusa satu bangsa ( Nasionalisme)</li> </ul> <p><b>Apersepsi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru mengingatkan siswa pada materi pembelajaran minggu lalu</li> </ul> <p><b>Motivasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberikan yel-yel kepada siswa “ tepuk semangat”</li> </ul>
<b>KEGIATAN INTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menayangkan video pembelajaran dan gambar kemudian meminta siswa untuk mencermati video tersebut. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=0ZhPxSvU8B4">https://www.youtube.com/watch?v=0ZhPxSvU8B4</a></li> <li>• Siswa mengamati serta mencermati video dan gambar gerakan kayang. <b>(Mengamati)</b></li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memotivasi siswa agar dapat bertanya dan menyampaikan pendapatnya dari pemahaman siswa terhadap gerak dasar kayang yang diperoleh dari video tersebut. <b>(Menanya)</b></li> <li>• Siswa di bantu oleh guru mencermati masalah terkait gerakan kayang, kemudian siswa di minta untuk mengemukakan bagaimana cara melakukan Gerakan kayang. <b>(Mengumpulkan Informasi)</b></li> </ul> <p><b>Fase 1</b> <b>Orientasi siswa kepada masalah</b></p> <p><b>Fase 2</b> <b>Mengorganisasikan siswa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru mengelompokkan siswa ke dalam beberapa kelompok</li> <li>• Guru memberi tugas kelompok untuk menyelesaikan masalah yang di berikan yaitu mengidentifikasi Gerakan kayang yang di tayangkan dalam video pembelajaran.</li> <li>• Guru memberi kesempatan kepada kelompok untuk mengamati kembali video tentang gerakan kayang, membaca buku siswa atau sumber lain dan menganalisis</li> </ul>

		informasi yang berkaitan dengan masalah yang di berikan. <b>(Mengumpulkan Informasi)</b>
	<b>Fase 3</b> <b>Membimbing penyelidikan individu dan kelompok</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru meminta siswa untuk mengumpulkan informasi tentang gerakan kayang</li> </ul>
	<b>Fase 4</b> <b>Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru meminta siswa untuk mengembangkan hasil pendat masing-masing siswa sehingga menjadi kesimpulan kelompok tentang gerakan yang sesuai dengan pemecahan masalah yang terjadi. <b>(Mengasosiasikan)</b></li> <li>Guru meminta tiap – tiap kelompok menyampaikan hasil diskusinya dan memberi kesempatan kepada kelompok lain untuk menanggapi dan memberi pendapat terhadap presentasi kelompok. <b>(Mengkomunikasikan)</b></li> </ul>
	<b>Fase 5</b> <b>Menganalisa dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru membimbing siswa untuk menganalisis terhadap pemecahan masalah terkait Gerakan kayang</li> <li>Guru membantu siswa untuk refleksi atau evaluasi terhadap pendapat mereka dan proses-proses yang mereka lakukan</li> <li>Guru melakukan evaluasi hasil belajar mengenai materi yang telah dipelajari siswa dan menyampaikan materi yang lengkap kepada siswa dengan menggunakan media pembelajaran yang telah dibuat yaitu berupa power point dan video pembelajaran.</li> </ul>
	<b>PENUTUP</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar</li> <li>Guru memotivasi siswa agar tidak takut melakukan Gerakan kayang dan memotivasi untuk berani mencoba</li> <li>Guru meminta siswa untuk memperagakan gerakan kayang dirumah setelah pembelajaran dan merekam dalam bentuk video menggunakan hp/camera.</li> <li>Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa.</li> </ul>

## H.PENILAIAN

Penilaian Sikap	Jurnal Guru
-----------------	-------------

Penilaian Keterampilan	Penugasan Gerak Praktik Gerakan kayang
Penilaian Pengetahuan	Essay
Rubrik Penilaian	Terlampir

Mengetahui  
Kepala SDN 2 Cijulang

Cijulang, Mei 2021  
Guru PJOK

Dra. RUKATI  
NIP. 19680402 200801 2 005

DEWI PUSPITASARI P,S.Pd  
NIP. 19870710 201903 2008

**BAHAN AJAR**  
**BAHAN AJAR/ MATERI AJAR**  
**MAPEL PJOK KELAS 4**  
**TEMA SENAM LANTAI TANPA ALAT**  
**MATERI POKOK GERAKAN KAYANG**

SENAM LANTAI

- Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang mengandalkan aktivitas seluruh anggota badan (kekuatan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, kelincahan, dan ketepatan)

Jenis senam lantai tanpa alat meliputi:

sikap lilin, guling depan, guling belakang, guling lenting, handstand dan headstand, kayang, serta loncat harimau.

Pada pembelajaran minggu ni kita akan membahas salah satu jenis senam lantai tanpa alat, yaitu Gerakan kayang. Pernahkah kalian melakukan Gerakan kayang? Sebelum kita mempelajari cara melakukan Gerakan kayang, terlebih dahulu kita akan membahas materi tentang kayang.

**kayang** merupakan **gerakan** senam yang dilakukan dengan berat badan bertumpu pada empat titik, yakni kedua tangan dan kaki. Posisi perut dan panggul terangkat ke atas dalam gerakan kayang. Posisi perut dan panggul terangkat ke atas dalam gerakan kayang. Manfaat dari gerakan kayang adalah untuk meningkatkan kelentukan bahu, bukan kelentukan pinggang

perhatikan gambar di bawah ini!



Gambar di atas adalah gambar melakukan Gerakan kayang dalam posisi tidur, bagaimana cara melakukannya?

1. Berbaringlah terlentang dengan punggung menempel pada lantai atau matras.
2. Tekuk lutut, dekatkan telapak kaki ke arah pantat.
3. Tekuk siku dan bawa telapak tangan ke arah kepala.
4. Tarik napas dan tekan telapak tangan dan kaki, sembari mengangkat pundak dan pinggul dari lantai. Jangan langsung mengerahkan kemampuan maksimal untuk menaikkan tubuh.
5. Arahkan bagian atas kepala ke matras, pastikan tidak memberikan beban terlalu banyak pada leher.
6. Gunakan tangan atau kaki untuk menopang. Berhenti sejenak di sini untuk memastikan posisi siku tetap paralel dan tidak membuka ke samping.
7. Luruskan lengan seiring gerakan mengangkat kepala dari lantai.
8. Busungkan dada lebih naik.
9. Mulailah luruskan kaki.
10. Sebagai persiapan untuk mengakhiri pose kayang, dekatkan dagu ke dada. Turunkan tubuh perlahan. Beristirahatlah sembari meluruskan kaki di lantai.

Tips melakukan Gerakan kayang yaitu:

1. jangan takut, harus berani mencoba
2. lakukan di atas matras/Kasur/tikar/bidang yang empuk
3. lakukan pemanasan sebelum melakukan kayang, agar terhindar dari cedera
4. lakukan perlahan



## **MEDIA PEMBELAJARAN**

### **1. Video Pembelajaran**

<https://www.youtube.com/watch?v=0ZhPxSvU8B4&t=65s>

### **2. Penyampaian Materi lewat PPT**

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

**Nama Siswa** : .....

**Kelas** : .....

**Mapel** : .....

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

### ASPEK PENGETAHUAN

1. Telaah oleh kalian ! apa yang dimaksud dengan Senam Lantai tanpa alat ?
2. Coba jelaskan tahapan dalam melakukan gerakan kayang!
3. Apa permasalahan yang sering terjadi saat kamu melakukan Gerakan kayang?
4. Menurut pendapatmu, apa manfaat melakukan gerakan kayang?
5. Mengapa kamu harus melakukan pemanasan sebelum melakukan Gerakan kayang?

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK


### ASPEK KETERAMPILAN

- ✦ Setelah melakukan pertemuan pada aplikasi zoom meeting, peserta didik dapat mempraktikkan Gerakan Gerakan kayang dalam aktivitas senam lantai tanpa alat

#### ➤ Langkah-langkah pembelajaran

Coba praktekkan tugas dibawah ini dengan terampil !

- ❖ Lakukan di tempat yang aman
- ❖ Persiapkan peralatan yang dibutuhkan
- ❖ Lakukan pemanasan terlebih dahulu dengan memungut sampah atau menyapu daun di halaman rumahmu
- ❖ Persiapkan kamera untuk merekam kegiatan mu, dan dikumpulkan dengan mengirim hasil rekaman ke Whatsapp Ibu Guru
- ❖ Lakukanlah aktifitas dibawah dengan sikap disiplin, percaya diri dan bertanggung jawab :

NO	BUTIR TUGAS
1	Gerakan kayang 

- |  |   |
|--|---|
|  | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Awali gerakan dengan tidur terlentang.</li><li>2. Tekuk kedua lutut Anda, setelah itu rapatkan kedua tumit pada pinggul.</li><li>3. Tekuk kedua siku tangan Anda, kemudian telapak tangan bertumpu pada matras dan tempatkan ibu jari di samping telinga.</li><li>4. Lakukan gerakan badan diangkat pelan pelan keatas, kemudian disusul dengan dorongan dari kedua tangan dan kaki lurus.</li><li>5. Terakhir lakukan gerakan kepala masuk diantara kedua tangan.</li><li>6. Turunkan badan secara perlahan</li></ol> |
|--|---|

**Selamat Mengerjakan**

## INSTRUMEN PENILAIAN

### a. Format penilaian keterampilan

b.	Aspek yang dinilai	Skor			Keterangan
		3	2	1	
1	Memperagakan prosedur gerakan kayang dalam senam lantai tanpa alat				
	<b>Jumlah skor</b>				
	<b>Jumlah nilai</b>				

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

### KRITERIA PENILAIAN KETERAMPILAN

No	Sub indikator	Aspek yang dinilai	Deskripsi	Skor
1	Memperagakan prosedur gerakan kayang dalam senam lantai tanpa alat	Keseimbangan	Tidak goyah	3
			Tidak kaku	2
			Tidak goyah namun kaku atau Sebaliknya	1
		Posisi tubuh	Tangan lurus, kaki lurus, badan melengkung	3
			Tangan tidak lurus, kaki tidak lurus, badan melengkung	2
			Tidak mampu mengangkat badan	1
		Koordinasi	Gerakan tangan kaki dan badan sinkron saat kayang	3
			Gerakan tubuh/badan dan kaki sinkron namun tangan belum	2
			Gerakan kaki, tangan tidak sinkron dengan tubuh	1

## b.Format penilaian Pengetahuan

NO	PERTANYAAN	BOBOT
1	Telaah oleh kalian ! apa yang dimaksud dengan Senam Lantai ?	20
2	Coba jelaskan tahapan dalam melakukan gerakan kayang!	20
3	Apa permasalahan yang sering terjadi saat kamu melakukan Gerakan kayang?	20
4	Menurut pendapatmu, apa manfaat melakukan gerakan kayang?	20
5	Mengapa kamu harus melakukan pemanasan sebelum melakukan Gerakan kayang?	20

### ➤ **Kriteria penilaian soal no 1**

- Nilai 20 jika peserta didik menjawab Senam lantai adalah salah satu cabang olahraga yang mengandaklkan aktivitas seluruh anggota badan (kekuatan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, kelincahan, dan ketepatan)
- Nilai 10 jika peserta didik menjawab sebagian dari jawaban di atas

### ➤ **Kriteria penilaian soal no 2**

Nilai 20 jika menyebutkan:

3. Berbaring terlentang pada matras/Kasur/tikar
4. Tekuk lutut , dekatkan telapak kaki pada pantat
5. Tekuk siku dan bawa telapak tangan ke arah kepala
6. tekan telapak tangan dan kaki, sembari mengangkat pundak dan pinggul dari lantai
7. Arahkan bagian atas kepala ke matras
8. Gunakan tangan atau kaki untuk menopang
9. Busungkan dada lebih naik
10. Mulai meluruskan kaki
11. Tahan sebentar, lalu perlahan menurunkan tubuh

Nilai 10 jika menyebutkan 5 gerakan dst

### ➤ **Kriteria penilaian soal no 3**

Nilai 20 jika menjawab:

1. Takut melakukan Gerakan kayang
2. Posisi telapak tangan salah
3. Kaki dan lengan menekuk
4. Susah mengangkat badan
5. Kepla tidak mengarah pada matras

Nilai 10 jika menjawab 3 dst

➤ **Kriteria penilaian soal no 4**

Nilai 20 jika menjawab:

**Gerakan kayang** dapat membantu meningkatkan kelenturan tubuh khususnya di bagian bahu, perut, dan tulang belakang

**Nilai 10 jika jawaban kurang sempurna**

c. Rekapitulasi Nilai

No	Nama	Aspek Penilaian			Jumlah	Nilai Akhir
		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan		
1						
2						
3						
dst						