

PERANGKAT PEMBELAJARAN SENAM LANTAI

Untuk memenuhi tugas Praktik Pengamalan Lapangan (PPL)
Pendidikan Profesi Guru (PPG) DALJAB 2021



Oleh :
DENDA WISMANA, S.Pd

**PENDIDIKAN PROFESI GURU DALAM JABATAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHARAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2021**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SMA HANDAYANI 1 PAMEUNGPEUK
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : XI / 2
Materi Pokok : Aktivitas Keterampilan Gerak Senam Lantai
Alokasi Waktu : 1 Kali Pertemuan (3 JP)/ Pertemuan ke 1

A. Kompetensi Inti

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerja sama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.
3. Memahami, menerapkan, dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural, dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah.
4. Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif, serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Tujuan Pembelajaran	KD 3	KD 4
	3.6 Menganalisis berbagai kete-rampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai.	4.6 Mempraktikkan hasil analisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam aktivitas spesifik senam lantai..
	IPK 3	IPK 4
	3.6.1 Mengidentifikasi berbagai hasil analisis kete-rampilan rangkaian gerak senam lantai (guling depan, guling belakang) sesuai hasil analisis untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik secara individual, berpasangan atau berkelompok.	4.6.1. Melakukan berbagai hasil analisis keterampilan rangkaian gerak senam lantai guling depan, guling belakang) sesuai hasil analisis untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik secara individual,

	<p>3.6.2 Menjelaskan berbagai hasil analisis keterampilan rangkaian gerak senam lantai (guling depan, guling belakang) sesuai hasil analisis untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik secara individual, berpasangan atau berkelompok.</p> <p>3.6.3 Menjelaskan cara menerapkan berbagai hasil analisis keterampilan rangkaian gerak senam lantai (guling depan, guling belakang) sesuai hasil analisis untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik secara individual, berpasangan atau berkelompok.</p>	<p>berpasangan atau berkelompok dalam bentuk rangkaian yang sederhana dengan menekankan pada nilai-nilai disiplin, sportifitas, tanggung jawab, dan kerja sama secara berkelompok.</p>
Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<ul style="list-style-type: none"> • Model: Problem based learning • Metode: Komando • Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran: <ul style="list-style-type: none"> ○ Ruang sekolah/ lapangan sekolah ○ Matras ○ <i>Stopwach</i> ○ Gambar ○ Video pembelajaran • Sumber Belajar: <ul style="list-style-type: none"> ○ Muhajir. 2016. PJOK (Buku siswa). Jakarta: PT. Erlangga (hal.188-201). ○ Muhajir. 2017. PJOK (Buku guru). Jakarta: PT. Erlangga (hal. 144-152). • Produk: Keterampilan rangkaian gerak 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kegiatan Pendahuluan (15 Menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin b. Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya serta mengajukan pertanyaan untuk mengingat dan menghubungkan dengan materi selanjutnya. c. Menyampaikan motivasi tentang apa yang dapat diperoleh (tujuan&manfaat) dengan mempelajari materi : aktivitas keterampilan rangkaian gerak senam lantai d. Menjelaskan hal-hal yang akan dipelajari, kompetensi yang akan dicapai, serta metode belajar yang akan ditempuh, 	

senam lantai.

- **Deskripsi:**
Peserta didik secara berkelompok memahami dan melakukan aktivitas keterampilan rangkaian gerak senam lantai.

2. Kegiatan Inti (105 Menit)

Kegiatan Inti (105 Menit)	
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan)	<u>KEGIATAN LITERASI</u> Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik materi dengan cara : Melihat, Mengamati, Membaca, Menulis Mendengar, Menyimak materi <i>keterampilan gerak senam lantai (guling depan, guling belakang)</i>
Problem statemen (pertanyaan/ identifikasi masalah)	<u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u> Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar mengenai materi <i>keterampilan gerak senam lantai (guling depan, guling belakang)</i>
Data collection (pengumpulan data)	<u>KEGIATAN LITERASI</u> Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan: Mengamati obyek/kejadian, Membaca sumber lain selain buku teks, melakukan aktivitas menarik, Wawancara/ tanya jawab dengan nara sumber tentang materi <i>keterampilan gerak senam lantai (guling depan, guling belakang)</i> <u>COLLABORATION (KERJASAMA)</u> Peserta didik Mendiskusikan, Mengumpulkan informasi, Mempresentasikan ulang, Saling tukar informasi mengenai materi <i>keterampilan gerak senam lantai (guling depan, guling belakang)</i>

	<p>Data processing (pengolahan Data)</p> <p>Verification (pembuktian)</p>	<p><u>COLLABORATION (KERJASAMA) dan CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></p> <p>Peserta didik mengolah data hasil pengamatan dengan cara : Berdiskusi, Mengolah informasi, mengerjakan soal tentang data dari Materi <i>keterampilan gerak senam lantai (guling depan, guling belakang)</i></p> <p><u>CRITICAL THINKING (BERPIKIR KRITIK)</u></p> <p>Peserta didik mendiskusikan hasil pengamatannya dan memverifikasi hasil pengamatannya dengan data-data atau teori pada buku sumber melalui kegiatan Pengolahan informasi materi <i>keterampilan gerak senam lantai (guling depan, guling belakang)</i></p>
	<p>Generalization (menarik kesimpulan)</p>	<p><u>COMMUNICATION (BERKOMUNIKASI)</u></p> <p>Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan Menyampaikan hasil diskusi, Mempresentasikan hasil diskusi, Mengemukakan pendapat, Bertanya atas presentasi tentang materi <i>keterampilan gerak senam lantai (guling depan, guling belakang)</i></p> <p><u>CREATIVITY (KREATIVITAS)</u></p> <p>– Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara <i>tertulis</i>, Menjawab pertanyaan, Bertanya tentang hal yang belum dipahami, Menyelesaikan uji kompetensi untuk materi <i>keterampilan gerak senam lantai (guling depan, guling belakang)</i></p>
<p>Catatan : Selama pembelajaran Fungsi Sosial berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggung jawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan</p>		

	<p>3. Kegiatan Penutup (15 menit)</p> <p>Peserta didik dan guru merefleksi kegiatan pembelajaran.</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta didik dan guru menarik kesimpulan dari hasil kegiatan Pembelajaran. b. Guru Memberikan penghargaan (misalnya Pujian atau bentuk penghargaan lain yang Relevan kepada kelompok yang kinerjanya Baik. c. Menugaskan Peserta didik untuk terus mencari informasi dimana saja yang berkaitan dengan materi/pelajaran yang sedang atau yang akan pelajari. d. Guru menyampaikan materi pembelajaran berikutnya. e. Guru menutup kegiatan pembelajaran dengan mengucapkan salam dan doa.
<p>Asesmen:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Sikap : Jurnal/observasi. b. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan. c. Keterampilan : Tes praktik 	

Memeriksa dan Menyetujui
Kepala SMA Handayani 1 Pameungpeuk

Arjasari, Mei 2021
Guru Mata Pelajaran

Asep Juanda, S.Pd

Denda Wismana, S.Pd

MATERI AJAR

Senam adalah aktivitas fisik yang dilakukan baik sebagai cabang olahraga tersendiri maupun sebagai latihan untuk cabang olahraga lainnya. Berbeda dengan cabang olahraga lain umumnya yang mengukur hasil aktivitasnya pada obyek tertentu, senam mengacu pada bentuk gerak yang dikerjakan dengan kombinasi terpadu dan menjelma dari setiap bagian anggota tubuh dari komponen-komponen kemampuan motorik seperti : kekuatan, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, agilitas dan ketepatan. Dengan koordinasi yang sesuai dan tata urutan gerak yang selaras akan terbentuk rangkaian gerak artistik yang menarik.

Jenis gerakan senam lantai

Guling ke depan atau guling ke belakang adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuik, punggung, pinggang dan panggul bagian belakang). Latihan ke depan dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu guling ke depan dengan sikap awal jongkok dan guling ke depan dengan sikap awal berdiri

Olah raga roll depan sangat mudah dilakukan dan juga mengasyikan tapi dibalik itu semua jika dilakukan tanpa teknik yang benar maka akan membahayakan keselamatan kita. Berikut ini akan saya paparkan tata cara melakukan teknik roll depan yang mungkin anda butuh suatu saat nanti, atau ingin mempraktikkannya secara langsung, tapi bisa juga untuk pengetahuan saja.

Sebelum melakukan gerakan inti alangkah baiknya melakukan pemanasan dan pelepasan terlebih dahulu, ini untuk mengantisipasi terjadinya cedera. Bukan hanya olah raga roll saja yang menganjurkan pemanasan sebelum kegiatan inti tapi semua cabang olah raga juga wajib melakukan pemanasan sebelum melakukan kegiatan inti, keuntungan pemanasan sebelum olah raga adalah siapnya otot ketika sudah melakukan kegiatan inti, agar otot tidak kaku, detak jantung stabil, meningkatkan suhu tubuh, mencegah resiko cedera, dan agar lebih percaya diri.

Pada dasarnya pemanasan dan pelepasan harus dilakukan secara sistematis dan menjurus / mengarah pada kegiatan inti.

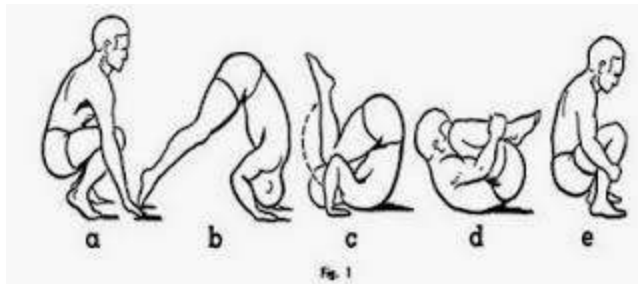
- Berikut uraian pemanasan (streacing):
 1. Berdiri tegak kedua tangan di taruh di bawah dahi kemudian tarik keatas sampai kepala menghadap keatas.
 2. Kepala menunduk dengan kedua tangan di taruh diatas kepala kemudian di tekan kebawah.
 3. Kepala menoleh kesamping kiri kemudian telapak tangan kanan menekan dagu dan sebaliknya.
 4. Mematahkan leher ke arah kanan / kiri dan tangan kiri di atas kepala menarik dengan telapak tangan secara perlahan.

5. Lengan kanan menyelinap ke tangan kiri / menyelinap di depan dada, kemudian tangan kiri menekan lengan kanan yang lurus di depan dada sampai otot bahu terasa tertarik.
6. Lengan kanan di tekuk di belakang kepala kemudian tangan kiri menyentuh siku dan di tarik hingga otot bahu terasa tertarik dan sebaliknya.
7. Salah satu kaki di angkat ke atas dan ditekuk sambil ditahan dengan kedua tangan, dilakukan secara bergantian kanan kiri.
8. Kaki di tekuk kebelakang dengan di tahan tangan, dilakukan secara bergantian kanan kiri.
9. Kaki diangkat lurus kedepan dengan ditahan tangan, dilakukan secara bergantian kanan kiri.
10. Posisi kuda – kuda kedua tangan memegang kedua lutut sambil menekan, selanjutnya badan serong kanan dan kiri

CARA MELAKUKAN ROLL DEPAN SECARA UMUM

1. Mula-mula sikap jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada, kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
2. Bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala, dagu sampai ke dada
3. Lanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan, ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.

Gambar cara melakukan roll depan



Kesalahan – kesalahan

- Kedua tangan yang bertumpu tidak dapat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki.
- Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jauh kesamping.
- Bahu tidak diletakkan diatas matras saat tangan dibengkokkan.
- Saat gerakan berguling ke depan kedua tangan tidak ikut melolak

PENGERTIAN ROLLING BELAKANG

Senam Lantai Roll Belakang –

Senam lantai roll belakang adalah gaya gerakan senam yang dimana posisi badan berguling ke arah belakang badan melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk. nah disini ane akan sedikit memberi informasi tentang beberapa contoh gerakan senam lantai roll belakang. semoga informasi tentang contoh gerakan senam lantai roll belakang bermanfaat.

Senam Lantai Roll Belakang adalah gerakan badan berguling ke arah belakang melalui bagian belakang badan mulai dari panggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk.

Guling ke belakang atau guling ke belakang adalah di mana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada. Berlawanan arah dengan roll depan.

BEBERAPA CARA MELAKUKAN ROLL BELAKANG

Roll belakang secara umum

1. Sikap permulaan dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat
2. Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang
3. Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.
4. 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, ke sikap jongkok.

Roll Belakang Perseorangan

Cara melakukan :

- 1) Berdiri tegap dan kedua tangan diangkat lurus ke atas membentuk huruf "V"
- 2) Lalu pandangan lurus ke depan
- 3) Kemudian ikuti dengan menekuk kedua lutut hingga agak jongkok atau setengah jongkok dan tangan lurus kedepan
- 4) Lalu gulingkan badan ke belakang dengan tangan siap menyanggah dan memberi dorongan

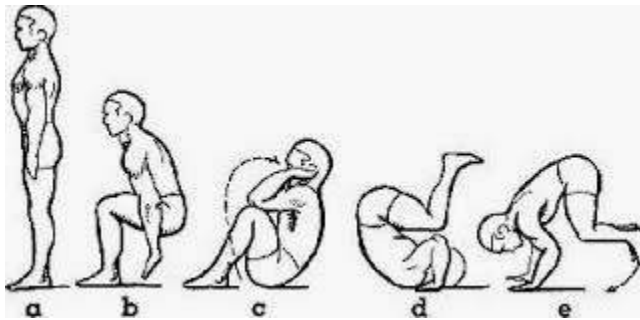
- agar mendapat gulingan yang maksimal
- 5) Pada saat berguling kaki lurus dan saat menjatuhkan kaki dijatuhkan jauh di atas kepala
 - 6) Lalu kembali keposisi semula yakni berdiri tegak dengan pandangan mata ke arah depan

Roll Belakang Berpasangan

Cara melakukan :

- 1) Orang pertama berdiri
 - 2) Orang kedua tidur terlentang dengan kedua kaki diangkat ke atas
 - 3) Orang pertama memegang kedua mata kakinya orang yang kedua
 - 4) Lalu orang pertama menarik sekuat-kuatnya kaki orang yang kedua tersebut agar
 - 5) mendapat dorongan berguling ke belakang
- Kemudian lakukan gulingan secara terus-menerus

Gambar/cara melakukan roll belakang.



KESALAHAN-KESALAHAN GERAKAN

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerakan guling depan dan belakang adalah sebagai berikut:

1. Kedua tangan yang bertumpu tidak tepat (dibuka terlalu lebar atau terlalu sempit, terlalu jauh atau terlalu dekat) dengan ujung kaki.
2. Tumpuan salah satu atau kedua tangan kurang kuat, sehingga keseimbangan badan kurang sempurna dan akibatnya badan jatuh ke samping.
3. Bahu tidak diletakkan di atas matras saat tangan dibengkokkan.
4. Saat gerakan berguling ke depan kedua tangan tidak ikut menolak.

MEDIA DAN ALAT PEMBELAJARAN

1. Media Pembelajaran yang digunakan adalah Whatsapp, Youtube, Handphone.

No	Media Pembelajaran	Jenis Media	Manfaat dan Kegunaan
1.	Laptop		<ul style="list-style-type: none"> • Media penunjang untuk pembelajaran daring terutama dalam menyampaikan materi secara daring dengan power point.
2.	Aplikasi WhatsApp		<ul style="list-style-type: none"> • Media penunjang pembelajaran terutama dalam pemberian materi dan penugasan pada situasi yang tidak memungkinkan penggunaan media pembelajaran daring lainnya dapat digunakan.
3.	Aplikasi Youtube		<ul style="list-style-type: none"> • Media penyampaian materi dalam bentuk audio visual yang menarik dan dapat dipahami dengan baik oleh peserta didik. <p>https://www.youtube.com/watch?v=ltlr9XCUAmY</p>
4	Aplikasi Edmodo		<ul style="list-style-type: none"> • Media penunjang pembelajaran terutama dalam pemberian materi dan penugasan pada situasi yang tidak memungkinkan penggunaan media pembelajaran daring lainnya dapat digunakan.

2. Alat yang digunakan adalah matras senam lantai

No	Alat Pembelajaran	Jenis Alat	Manfaat dan Kegunaan
1.	Senam lantai		<ul style="list-style-type: none"> • Alat penunjang dalam melakukan praktek latihan passing

Sumber Pembelajaran

1. Muhajir, Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, SMA Kelas X Kurikulum 2013, hal 25 - 39; Jakarta: PT. Erlangga, 2016.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Lembar kerja peserta didik

Nama :

Kelas :

Kerjakan soal di bawah ini! Soal :

Soal pilihan Ganda

1. Berikut yang bukan termasuk gerakan guling depan yaitu ...
 - A. Punggung menyentuh matras
 - B. Sikap leher tengadah**
 - C. Lutut rapat
 - D. Sikap akhir jongkok
 - E. Sikap akhir telentang
2. Salah satu cabang olahraga yang dilakukan di atas permukaan lantai / lapangan yang menggunakan alas berupa matras dinamakan...
 - a. Senam Aerobik
 - b. Senam Kebugaran
 - c. Senam Lantai**
 - d. Senam Irama
3. Berikut ini yang merupakan urutan anggota badan yang mengenai matras dalam gerakan roll ke belakang yang benar yaitu...
 - a. Panggul, punggung, tangan, kaki**
 - b. Tangan, panggul, pinggang, kaki
 - c. Panggul, tangan, punggung, kaki
 - d. Tangan, punggung, panggul, kaki
4. Menggulingkan badan ke belakang, dimana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukan sampai dagu melekat di dada merupakan jenis senam lantai...
 - a. Handstand
 - b. Guling ke belakang**
 - c. Guling ke depan
 - d. Headstand

essay

1. Analisislah gerakan melakukan *roll depan!*
2. Analisislah gerakan melakukan *roll belakang!*

Jawaban :

1. Rincian gerakan melakukan *roll depan:*
 - a. Mula-mula sikap jongkok, kedua kaki rapat, letakkan lutut ke dada, kedua tangan menumpu di depan ujung kaki kira-kira 40 cm.
 - b. Bengkokkan kedua tangan, letakkan pundak pada matras dengan menundukkan kepala, dagu sampai ke dada
 - c. Lanjutkan dengan melakukan gerakan berguling ke depan, ketika panggul menyentuh matras, peganglah tulang kering dengan kedua tangan menuju posisi jongkok.
2. Rincian gerakan melakukan *roll belakang:*
 - a. Sikap permulaan dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki sedikit rapat
 - b. Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang
 - c. Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke bagian atas untuk siap menolak.
 - d. 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, ke sikap jongkok.

- 1)
.....
.....
.....
.....
.....
.....
- 2)
.....
.....

PRODUK EVALUASI PEMBELAJARAN

Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Kompetensi Sikap Spiritual dan Sikap Sosial: (Lampiran 1)

- a. Teknik Penilaian
Teknik observasi
- b. Instrumen Penilaian
Jurnal
- c. Contoh jurnal penilaian sikap spiritual dan sikap sosial
Butir nilai sikap spiritual : 1. Berdoa sebelum dan sesudah pelajaran
2. Berusaha maksimal dan tawakal
Butir nilai sikap sosial : Disiplin, sportivitas, tanggung jawab, dan kerja sama

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatan pendidik	Aspek Yang Diamati	Sikap
1	3-8-2016	Gilang	Bercanda saat berdoa memulai pelajaran	Beriman dan bertakwa	Spiritual
2					

2. Kompetensi Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian :
Penugasan (Lampiran 2)
- b. Instrumen Penilaian
Daftar Tugas
- c. Indikator dan Contoh Instrumen

Kompetensi Dasar	Kelas	Materi	Indikator Soal	Level Kognitif	No Soal	Bentuk Soal
3.6 Menganalisis berbagai keterampilan rangkaian gerak yang lebih kompleks dalam	XI SMA	Aktivitas Senam Lantai Roll depan	Mengidentifikasi berbagai hasil analisis kete-rampilan rangkaian gerak senam lantai (guling depan, guling belakang) sesuai	C4	1	PG

aktivitas spesifik senam lantai.		dan belakang	hasil analisis			
			keterampilan rangkaian gerak senam lantai (guling depan, guling belakang) sesuai hasil analisis.	C4	2	PG
			Menjelaskan cara menerapkan berbagai hasil analisis keterampilan rangkaian gerak senam lantai (guling depan, guling belakang) sesuai hasil analisis	C4	3	PG
			Menjelaskan cara melakukan berbagai hasil analisis keterampilan rangkaian gerak senam lantai (guling depan, guling belakang) sesuai hasil analisis	C4	4	PG

Soal Pilihan Ganda

1. Berikut yang bukan termasuk gerakan guling depan yaitu ...
 - A. Punggung menyentuh matras
 - B. Sikap leher tengadah**
 - C. Lutut rapat
 - D. Sikap akhir jongkok
 - E. Sikap akhir telentang

2. Salah satu cabang olahraga yang dilakukan di atas permukaan lantai / lapangan yang menggunakan alas berupa matras dinamakan...
 - a. Senam Aerobik
 - b. Senam Kebugaran
 - c. Senam Lantai**
 - d. Senam Irama

3. Berikut ini yang merupakan urutan anggota badan yang mengenai matras dalam gerakan roll ke belakang yang benar yaitu....

- a. Panggul, punggung, tangan, kaki
- b. Tangan, panggul, pinggang, kaki
- c. Panggul, tangan, punggung, kaki
- d. Tangan, punggung, panggul, kaki

4. Menggulingkan badan ke belakang, dimana posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, kepala ditundukan sampai dagu melekat di dada merupakan jenis senam lantai...

- a. Handstand
- b. Guling ke belakang
- c. Guling ke depan
- d. Headstand

3. Penilaian Kompetensi Keterampilan

- a. Teknik penilaian
Tes Praktik (Lampiran 3)
- b. Instrumen Penilaian :
Lembar observasi keterampilan rangkaian gerakan untuk menghasilkan koordinasi yang baik senam lantai, serta penggunaan keterampilan gerak dalam rangkaian secara sederhana.
- c. Indikator dan Contoh Instrumen

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
1. Melakukan berbagai hasil analisis keterampilan rangkaian gerak senam lantai (guling depan, guling belakang dan rangkaian gerakan) sesuai hasil analisis untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik secara individual,	Tes Praktik	Lakukan berbagai hasil analisis keterampilan rangkaian gerak senam lantai (guling depan, guling belakang dan rangkaian gerakan) sesuai hasil analisis untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik. Aspek yang dinilai yaitu 1. Awalan 2. Pelaksanaan 3. Akhiran