

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
SEKOLAH DASAR

Kelas/Semeste : V/Genap
Materi Pokok : Senam
Alokasi Waktu : 60 Menit
Jumlah Siswa : 35 Murid

I. Standar Kompetensi:

1. Mempraktikkan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya
2. Kompetensi Dasar
 1. Mempraktikkan teknik dasar gerak guling depan serta nilai kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab
3. Indikator Pencapaian Hasil Belajar

INDIKATOR	K	P	A
Melalui demonstrasi diharapkan murid dapat melakukan guling ke depan dari posisi jongkok dengan ke dua kaki rapat.			

4. Tujuan Pembelajaran
 1. Murid dapat melakukan guling ke depan dengan ke dua telapak tangan menumpu selebar bahu.
 2. Murid dapat melakukan guling ke depan tanpa meletakkan kepala di matras (dengan meletakkan tenguknya di matras).
 3. Murid dapat melakukan guling ke depan dengan ke dua kaki rapat.
5. Materi Pembelajaran
 1. Guling ke depan dari posisi jongkok
6. Metode/Pendekatan Pembelajaran
 1. Bermain

7. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

URUTAN	ALOKASI WAKTU	URAIAN KEGIATAN	GAMBAR/FORMASI
A. Pendahuluan	10 menit	<p>Pemanasan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Murid dibariskan dan berdoa. 2. Menjelaskan tujuan pembelajaran dan materi pembelajaran 3. Melaksanakan permainan pemanasan dengan permainan ular naga: murid dibagi menjadi 4 kelompok (kelompok A, B, C, dan D) sama banyak, saling berpegangan pada bagian pinggang teman yang di depannya. <ul style="list-style-type: none"> • Kelompok A berhadapan dengan kelompok B, dan kelompok C dengan Kelompok D • Murid yang ada di bagian kepala/depan barisan masing-masing kelompok berusaha menyentuh bagian ekor (murid yang ada dibarisan paling belakang). • Selama usaha menyentuh ekor ular naga, barisan tidak boleh terlepas. • Kelompok yang menang adalah yang berhasil menyentuh bagian ekor ular naga tanpa terlepas barisannya. 4. Penguluran dinamis 	
B. Inti	40 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembentukan dan pendekatan gerak: Murid dibagi menjadi 4 kelompok <ol style="list-style-type: none"> a. Lomba gerobak berjalan; <ul style="list-style-type: none"> • murid yang paling depan merangkak dan murid 	

		<p>dibelakangnya memegang ke dua kaki murid yang merangkak,</p> <ul style="list-style-type: none"> • dengan aba-aba yaak, • murid maju ke depan sampai batas akhir • Setelah kembali ke barisan, ganti pasangan berikutnya • Regu yang menang adalah regu yang pertama menyelesaikan tugas merangkak. <p>b. Lomba loncat kelinci:</p> <p>c. Seluruh murid dalam posisi jongkok, baris berbanjar kebelakang dalam kelompoknya.</p> <p>d. Setelah aba-aba yaaak! Murid paling depan menumpukan ke dua telapak tangannya ke depan di lantai, diikuti lompatan ke dua kaki dengan ke dua telapak tangan tetap menumpu di lantai.</p> <p>e. Setelah ke dua kaki mendarat di lantai dilanjutkan menumpukan ke dua telapak tangannya ke depan di lantai.</p> <p>f. Demikian seterusnya sampai garis batas, kembali lagi ke kelompoknya dan dilanjutkan oleh murid berikutnya.</p> <p>g. Regu yang menang adalah regu yang paling dahulu menyelesaikan tugasnya Murid yang paling</p>	
		<p>2. Metodik guling depan:</p> <p>a. Murid dibariskan 4 bersap dengan antara dua lengan.</p> <p>b. Tahap I:</p> <ul style="list-style-type: none"> • tiap matras ditempati oleh dua murid untuk melaksanakan gerakan 	

		<p>membuat perahu oling dengan cara</p> <ul style="list-style-type: none"> • murid telentang, ke dua kaki dilipat didepan dada sambil dipegangi oleh ke dua tangannya. • Ayun-ayunkan badan ke atas dan ke bawah. • Masing-masing murid melakukan sebanyak lima kali. 	
		<p>c. Tahap II:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiap matras ditempati oleh dua orang murid untuk melakukan gerakan: • SP: jongkok • Hit 1: menumpukan ke dua telapak tangan di matras di depan badan • Hit 2: mengangkat pinggang ke atas sampai kaki lurus (gerakan ini di ulang-ulang sampai tiga kali) • Hit 3: meletakan tengkuk di matras, ke dua kaki tetap lurus (gerakan ini akan berakibat murid akan terguling dengan sendirinya, biarkan saja) • Latihan ini dilakukan tiga kali. • Selanjutnya setelah tiga kali di ulang, pada hitungan ke tiga 	
		<p>Tahap III:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiap matras ditempati oleh dua orang murid untuk melakukan gerakan: • SP: jongkok • Hit 1: menumpukan ke dua telapak tangan di matras di depan badan • Hit 2: mengangkat pinggang 	

		<p>ke atas sampai kaki</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hit 3: meletakkan tengkuk di matras, ke dua kaki tetap lurus • Hit 4: Setelah tenguk menempel di matras dan mulai gerakan mengguling, ke dua tangan segera mendekatkan ke dua paha ke dada. Tiap murid mengulang sebanyak tiga kali. 	
		<p>Tahap IV:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiap matras ditempati oleh dua orang murid untuk melakukan gerakan: • SP: jongkok • Hit 1: menumpukan ke dua telapak tangan di matras di depan badan • Hit 2: mengangkat pinggang ke atas sampai kaki lurus ditambah dengan kekuatan atau tolakan ke dua kaki. • Hit 3: meletakkan tengkuk di matras, ke dua kaki tetap lurus • Hit 4: Setelah tenguk menempel di matras dan mulai gerakan mengguling, ke dua tangan segera mendekatkan ke dua paha ke dada. • Hit 5: Setelah posisi jongkok dilanjutkan dengan berdiri. • Tiap murid mengulang sebanyak tiga kali. 	
C. Penutup	10 menit	<p>Penenangan: Murid dibariskan melingkar dan berjalan pelan-pelan sambil melakukan penguluran dan pelepasan. Murid duduk berurutan dan memijat punggung teman di depannya sambil bernyanyi.</p>	

	Murid diberi penjelasan tentang pelaksanaan pembelajaran.	
--	---	--

192 Locomotor Skill Themes

Step-Jump Roll.



Figure 9-50

Reach-Over Roll.



Figure 9-51

Dive Roll.

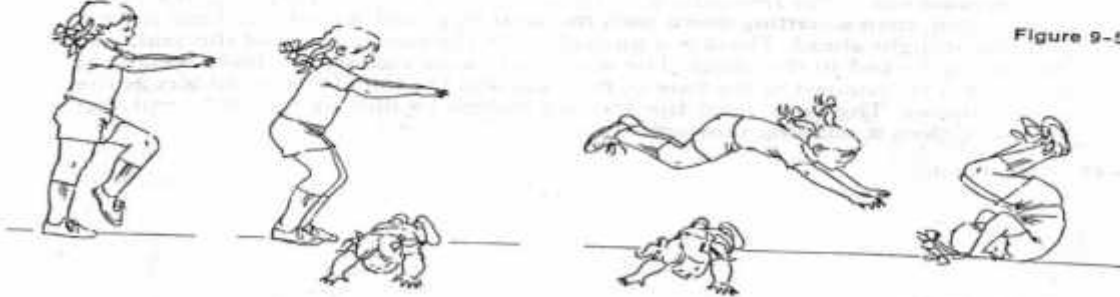


Figure 9-52

Side Roll. Starting in a back-lying position, with the elbows, knees, and nose tucked in, the performer rolls like a human ball in a sideward direction (Fig. 9-53).



Figure 9-53 Side roll.

Straddle Bounce and Forward.

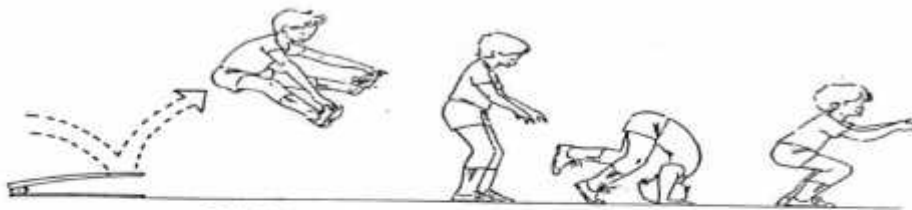


Figure 9-73

Full Twist and Forward Roll.

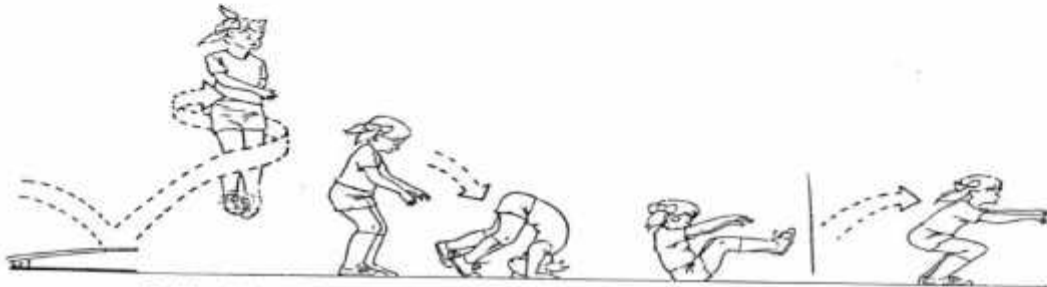


Figure 9-74

Rolling Using a Tumbling Table*
(Note: Place well-cushioned mats around the table.)

Log Roll. Start on the stomach and then the back.

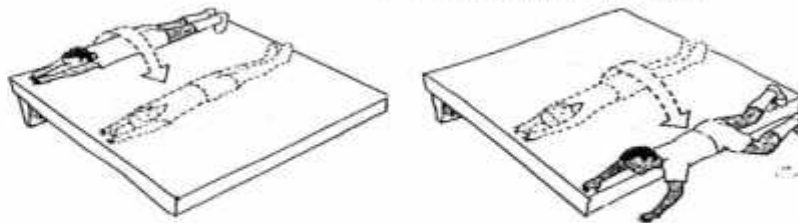


Figure 9-75

Dog Roll.

Figure 9-76



*The tumbling table may be purchased from Physical Fun Products, Inc., Box 4548, Austin, Texas 78765.

Step Jump, Roll, and Straddle.

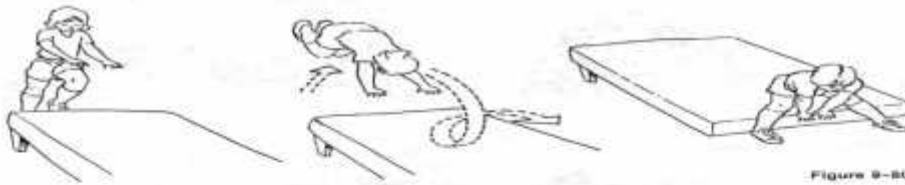


Figure 9-80

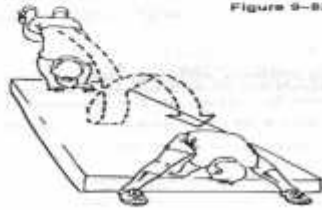
Tuck Roll Down.



Figure 9-81

Straddle Roll Down.

Figure 9-82



Pike Roll Down. Keep legs straight. Backward motion.

Figure 9-83



Step Jump, Roll, and Straddle.

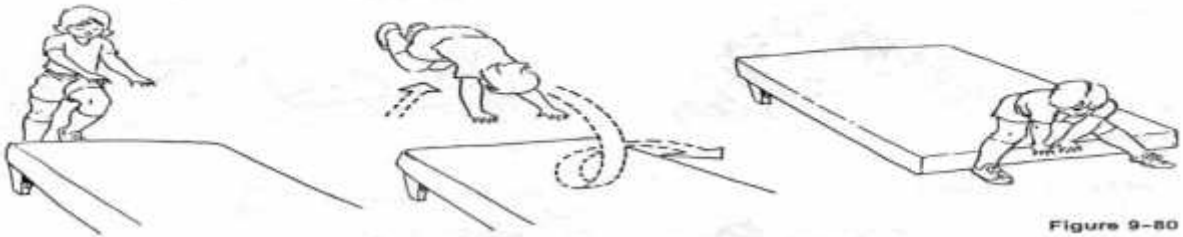


Figure 9-80

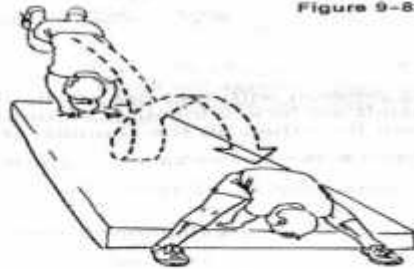
Tuck Roll Down.



Figure 9-81

Straddle Roll Down.

Figure 9-82



Pike Roll Down. Keep legs straight. Backward motion.

Figure 9-83

