



## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

### KELAS VII SEMESTER GANJIL



NAMA :

NIM :

KELAS :



## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Mata Pelajaran : Pendidikan jasmani Olahraga Dan Kesehatan

Kelas/Semester : VII (Tujuh)/ Ganjil

Materi Pokok : Aktivitas Senam Lantai

Sub Materi Pokok : Mengidentifikasi , Menjelaskan , Melakukan ,Menggunakan.

### A. Kompetensi Dasar

- 3.6 Memahami berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai.
- 4.6 Mempraktikkan berbagai keterampilan dasar spesifik senam lantai.

### B. Tujuan Pembelajaran

1. Setelah mengamati video siswa mampu Menganalisis variasi gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai.
2. Setelah mengamati Video siswa mengidentifikasi dan membandingkan variasi gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai.
3. Setelah mengamati Video siswa mampu berpikir kritis supaya dapat mengembangkan cara melakukan variasi gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) senam lantai
4. Setelah melakukan gerakan (guling depan, guling belakang dan guling lenting) dalam bentuk rangkaian sederhana senam lantai siswa mampu memilih dan berkreasi mengembangkan gerakan senam lantai.

### C. Materi Pembelajaran

Pada senam lantai terdapat 3 jenis teknik yang harus dikuasai, agar gerakan yang dilakukan bisa lebih optimal, teknik tersebut diantaranya :

1. Guling depan

Gerakan guling depan adalah melingkarkan tubuh menuju ke depan yang gerakannya berawal dari tenguk, punggung, pinggang, hingga panggul bagian belakang.

2. Guling belakang

Guling belakang adalah menggulingkan badan ke belakang dengan posisi badan tetap harus membulat, yaitu kaki dilipat, lutut tetap melekat di dada, dan kepala ditundukkan sampai dagu melekat di dada.

3. Guling lenting

Guling lenting adalah suatu gerakan melentingkan badan ke atas depan, diawali dengan sikap setengah guling ke depan dimana posisi kedua kaki rapat dan lutut lurus.

**D. Kegiatan Belajar 1**

**a. Peta Konsep**



**b. Petunjuk Kegiatan**

1. Guru memberikan pertanyaan sebagai stimulus ( contoh: Tuliskan Macam-macam gerakan senam lantai)

2. Guru meminta peserta didik mengeksplorasi informasi dari youtube, buku siswa maupun internet
3. Roll Depan <https://www.youtube.com/watch?v=KKwiPrMYzqY>
4. Roll Belakang [https://www.youtube.com/watch?v=\\_RhjahLM7BQ](https://www.youtube.com/watch?v=_RhjahLM7BQ)
5. Guling Lenting <https://www.youtube.com/watch?v=xvndTcLTt0Y>
  
6. Guru mempersilahkan peserta didik untuk bertanya mengenai hal-hal yang belum jelas tentang senam lantai
  
7. Peserta didik mempraktikan gerakan senam lantai dalam bentuk video dengan didampingi orang tua, Atau saudara, atau teman yang dekat dengan rumahnya diatas kasur atau matras.
8. Guru melakukan penilaian dengan mengamati dan menganalisis gerakan yang sudah dilakukan peserta didik..



**c. Hasil Kegiatan**

**LEMBAR PENGAMATAN**

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas :

Nama Peserta Didik :

Hasil Analisa Gerakan :

1. Apa hal-hal yang harus di perhatikan dalam melakukan teknik guling depan ?
2. Coba analisa pada tahapan guling lenting , bagian terkuat adalah?
3. Bagaimana cara melakukan teknik guling belakang yang benar agar terhindar dari cedera?

Latihan.

Alat dan Bahan :

- Lapangan / Halaman rumah
- Matras
- Stopwatch
- Panduan pembelajaran siswa

Petunjuk Kegiatan :

- Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran
- Mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan (mengecek kehadiran peserta didik)
- Menyiapkan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran dengan menanyakan kabar.

**E. Penilaian**

**Pilih jawaban yang paling tepat!**

1. Untuk menjaga terjadi kesalahan otot sebelum latihan di perlukan ....
  - A. Pemanasan
  - B. Pendinginan
  - C. Pelatihan
  - D. Pelembutan

2. Gerakan guling lenting adalah gerakan melentingkan tubuh dari gerakan setengah....
  - A. Kayang
  - B. Guling depan
  - C. Handstand
  - D. Headstand
3. Alat yang digunakan untuk melakukan gerakan senam lantai adalah....
  - A. Matras
  - B. Kuda-kuda
  - C. palang
  - D. Ring
4. Pertanyaan dibawah ini yang bukan merupakan kesalahan dalam melakukan guling lenting adalah....
  - A. Pada saat kedua kaki di lemparkan kedua lutut bengkok
  - B. Kedua kaki terbuka atau tidak rapat
  - C. Badan kurang melenting atau terlalu melenting
  - D. Tolakan tangan kuat
5. Gerakan mengguling atau menggelinding ke depan membulat dinamakan ....
  - A. meroda
  - B. guling lenting
  - C. guling ke depan
  - D. guling ke belakang

**Lengkapilah kalimat berikut dengan mendrag lalu tempelkan kata tersebut dengan mendrop agar kalimatnya benar!**

Tujuan utama senam lantai adalah...

Pemberian tanda pada awalan guling depan di namakan dengan...

Pada waktu tolakan dalam guling lenting posisi kedua lengan...

Pada guling depan gaya jongkok posisi badan saat mengguling di matras adalah...

Hasil gulingan senam lantai di hitung dengan...

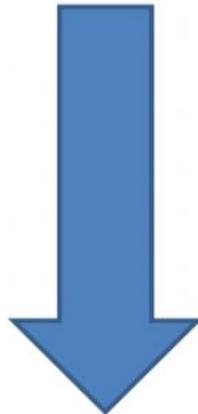
Mengguling dengan benar

Hasil gulingan yang benar

Berdiri

Jongkok

Mengguling



## SIMPULAN

