

I. SENAM UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR:

1. Menyenangkan,
2. Memberikan tantangan untuk setiap aktivitas jenjang keterampilan,
3. Memberi peluang yang menyenangkan untuk mengukur peningkatan keterampilannya sendiri
4. Aktivitas tersebut juga harus memberi kesempatan kepada siswa untuk menciptakan gerakan melawan gravitasi untuk meningkatkan pengembangan komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani
5. Berkaitan dengan keterampilan yang memerlukan kelentukan, kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiorespiratori, keseimbangan, kecepatan, koordinasi, dan harmonisasi gerakan.

II. FAKTOR-FAKTOR DALAM PEMBELAJARAN SENAM

1. Guru harus menjaga ketertiban dan keamanan serta keselamatan siswa dalam melakukan aktivitas senam
2. Memahami bahwa aktivitas dalam senam memiliki resiko cedera.
3. Selanjutnya untuk melaksanakan pembelajaran senam sekolah dasar, diperlukan pengetahuan tentang karakteristik anak usia sekolah dasar, pendekatan (metode), tujuan yang ingin dicapai, materi, dan sarana prasarana.

III. MATERI

1. Untuk anak sekolah dasar dikategorikan menjadi dua tahap perkembangan yaitu kelas bawah dan kelas atas.
2. Kelas bawah (Kelas I-III)
3. fokus utamanya adalah pengembangan kesadaran gerak, dan rasa percaya diri adalah penting.
4. Aktivitas tersebut dapat dikategorikan: gerakan-gerakan binatang, individual, berpasangan, keseimbangan, tumbling, piramida, aktivitas dengan peralatan kecil, dan besar.
5. Kelas atas (Kelas IV – VI)
Untuk kelas atas (Kelas IV-VI) hampir sama dengan kelas bawah akan tetapi lebih kompleks mengarah pada aktivitas senam yang sesungguhnya. (artistik, ritmik, dan sebagainya)

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 : Mempraktikkan berbagai bentuk senam ketangkasan dengan koordinasi yang baik, dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

II. Kompetensi Dasar

1. Mempraktikkan sebuah rangkaian gerak senam ketangkasan dengan konsisten, tepat, dan koordinasil yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin, dan keberanian
2. Mempraktikkan bentuk-bentuk rangkaian gerak senam ketangkasan dengan koordinasi dan kontrol yang baik, serta nilai keselamatan, disiplin, dan keberanian

III. 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.			

IV. 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 tengkuknya di matras).
3. Murid dapat melakukan guling ke depan dengan ke dua kaki rapat.

V. Materi Pembelajaran

1. Guling ke depan dari posisi jongkok

VI. Metode/Pendekatan Pembelajaran

1. Bermain

VII. Kegiatan Belajar Mengajar

A. Pendahuluan (Pemanasan: 10 menit)

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.
4. Kelompok A berhadapan dengan kelompok B, dan kelompok C dengan Kelompok D
5. Murid yang ada di bagian kepala/depan barisan masing-masing kelompok berusaha menyentuh bagian ekor (murid yang ada dibarisan paling belakang).
6. Selama usaha menyentuh ekor ular naga, barisan tidak boleh terlepas.
7. Kelompok yang menang adalah yang berhasil menyentuh bagian ekor ular naga tanpa terlepas barisannya.
8. Penguluran dinamis.

B. Latihan Inti (40 menit)

1. Pembentukan dan pendekatan gerak:
 - a. Murid dibagi menjadi 4 kelompok
 - b. Lomba gerobak berjalan;
 - c. murid yang paling depan merangkak dan murid dibelakangnya memegang ke dua kaki murid yang merangkak,
 - d. dengan aba-aba yaak,
 - e. murid maju ke depan sampai batas akhir
 - f. Setelah kembali ke barisan, ganti pasangan berikutnya
 - g. Regu yang menang adalah regu yang pertama menyelesaikan tugas merangkak.
2. Lomba loncat kelinci:
 - a. Seluruh murid dalam posisi jongkok, baris berbanjar kebelakang dalam kelompoknya.

- b. 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.
 - c. Setelah ke dua kaki mendarat di lantai dilanjutkan menumpukan ke dua telapak tangannya ke depan di lantai.
 - d. Demikian seterusnya sampai garis batas, kembali lagi ke kelompoknya dan dilanjutkan oleh murid berikutnya.
 - e. Regu yang menang adalah regu yang paling dahulu menyelesaikan tugasnya
 - f. Murid yang paling
3. Metodik guling depan:
- a. Murid dibariskan 4 bersap dengan antara dua lengan.
 - b. Tahap I:
 - c. Seluruh murid melaksanakan gerakan membuat perahu oling dengan cara:
 - 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.
 - d. Tahap II:
 - e. Tiap matras ditempati oleh satu orang murid untuk melakukan gerakan:
 - f. 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
 - g. Tahap III:
 - Tiap matras ditempati oleh satu 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
- 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.

h. Tahap IV:

i. Tiap matras ditempati oleh satu orang murid untuk melakukan gerakan:

j. 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 (Penenangan: 10)

1. Murid dibariskan melingkar dan berjalan pelan-pelan sambil melakukan penguluran dan pelepasan.
2. Murid duduk berurutan dan memijat punggung teman di depannya sambil bernyanyi.
3. Murid diberi penjelasan tentang pelaksanaan pembelajaran.