RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas : Ilmu Keolahragaan.
3. SKS : 2 SKS (Praktik)
4. Semester/Waktu : 1 (satu) Waktu 200 menit
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat melakukan:
   a. Latihan kayang dan cara pertolongannya.
   b. Latihan head balance/headstand dan cara pertolongannya.
   c. Latihan Guling depan /forward roll dan cara pertolongannya.
   d. Latihan Guling belakang/back roll dan cara pertolongannya.

7. Materi Pokok/Penggalan Materi
   a. Kayang.
   b. Head balance/headstand.
   c. Guling depan/forward roll.
   d. Guling belakang/back roll.

8. Kegiatan Perkuliahan : Pertemuan 16 & 17

<table>
<thead>
<tr>
<th>Langkah</th>
<th>Uraian Kegiatan</th>
<th>Estimasi Waktu</th>
<th>Metode</th>
<th>Media</th>
<th>Sumber Bahan</th>
</tr>
</thead>
</table>
| PENDAHULUAN | 1. Salam, berdoa, & presensi.  
              2. Apersepsi  
              3. Tujuan pembelajaran. | 20 menit | Ceramah  
Teori | Komando  
Tugas | 3, 5, 6, 8 |
| INTI | 1. Melakukan pemanasan dan persiapan kemampuan fisik.  
      2. Melakukan latihan kayang dan cara memberikan pertolongannya.  
      4. Melakukan aktivitas penenangan. | 70 menit | Demonstrasi  
Praktik | Komando  
Tugas | Drill  
Praktik | Hall  
senam Gambar  
Matras |
9. Evaluasi
   a. Tes formatif
      1). Lakukan kayang.
      2). Lakukan head balance/headstand.
   b. Tugas terstruktur
      Bacalah dan pelajari buku tentang senam artistik (lantai).
   c. Tugas mandiri
      Carilah referensi dari internet atau buku tentang pembelajaran senam artistik materi kayang dan head balance/headstand.

10. Sumber Bahan
Pertemuan ke 17.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Langkah</th>
<th>Uraian Kegiatan</th>
<th>Estimasi Waktu</th>
<th>Metode</th>
<th>Media</th>
<th>Sumber Bahan</th>
</tr>
</thead>
</table>
| PENDAHULUAN | 1. Salam, berdoa, & presensi.  
2. Apersepsi  
3. Tujuan pembelajaran. | 20 menit | Ceramah Komando Tugas | Hall senam Gambar Matras | 3, 5, 6, 8 |
| INTI | 1. Melakukan aktivitas Pemanasan dan persiapan kemampuan fisik.  
2. Melakukan latihan guling depan/forward roll dan cara memberikan pertolongannya.  
4. Melakukan aktivitas penenangan. | 70 menit | Demonstrasi Komando Tugas Drill | | |
| PENUTUP | 1. Kesan & pesan  
2. Tugas, berdoa, salam | 10 menit | Ceramah Komando Tugas | | |

9. Evaluasi:
   a. Tes formatif  
   1. Lakukan guling depan/forward roll.  
   2. Lakukan guling belakang/back roll.  
   b. Tugas terstruktur  
   Bacalah dan pelajari buku tentang senam artistik (lantai).  
   c. Tugas mandiri  
   Carilah referensi dari internet atau buku tentang senam lantai head balance dan handstand.

10. Sumber Bahan

Dibuat Oleh: TIM PENGAMPU
Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa izin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Diperiksa Oleh: KAJUR POR
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas : Ilmu Keolahragaan.
3. SKS : 2 SKS (Praktik)
4. Semester/Waktu : I (satu) Waktu 200 menit
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat melakukan:
   a. Latihan *hanstand* dan cara pertolongananya.
   b. Latihan loncat harimau/tiger *sprong* dan cara pertolongananya.
   c. Latihan neck *kip* dan cara pertolongananya.

7. Materi Pokok/Penggalan
   a. *Hanstand*.
   b. Guling Belakang/back roll.
   c. Loncat Harimau/tiger *sprong*.

8. Kegiatan Perkuliahan : Pertemuan 18 & 19

Pertemuan ke 18.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Langkah</th>
<th>Uraian Kegiatan</th>
<th>Ketimasi Waktu</th>
<th>Metode</th>
<th>Media</th>
<th>Sumber Bahan</th>
</tr>
</thead>
</table>
| PENDAHULUAN | 1. Salam, berdoa, & presensi.  
2. Apersepsi  
3. Tujuan pembelajaran. | 20 menit | Ceramah Komando Tugas | Hall senam Gambar Matras | 3, 5, 6, 8 |
| INTI | 1. Melakukan aktivitas Pemanasan dan persiapan kemampuan fisik.  
2. Melakukan latihan *hanstand* dan cara memberikan pertolongananya  
3. Melakukan latihan loncat harimau/tiger *sprong* dan cara pertolongananya.  
5. Melakukan aktivitas penenangan. | 70 menit | Demonstrasi Komando Tugas Drill | Hall senam Gambar Matras | |
| PENUTUP | 1. Kesan & pesan  
2. Tugas, berdoa, salam | 10 menit | Ceramah Tugas | | |
9. Evaluasi:
   a. Tes formatif
      1). Lakukan handstand.
      2). Lakukan loncat harimau/tigersprong.
   b. Tugas terstruktur
      Bacalah dan pelajari buku tentang senam artistik (lantai).
   d. Tugas mandiri
      Carilah referensi dari internet atau buku tentang senam lantai materi handstand dan loncat harimau/tiger sprung.

10. Sumber Bahan
RENCA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas: Ilmu Keolahragaan.
3. SKS: 2 SKS (Praktik)
4. Semester/Waktu: (satu) Waktu 100 menit
6. Indikator Ketercapaian: Mahasiswa dapat melakukan:
   Latihan neck kip dan cara pertolongannya.
8. Kegiatan Perkuliahan: 19

<table>
<thead>
<tr>
<th>Langkah</th>
<th>Uraian Kegiatan</th>
<th>Estimasi Waktu</th>
<th>Metode</th>
<th>Media</th>
<th>Sumber Bahan</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>PENDAHULUAN</td>
<td>1. Salam, berdoa, &amp; presensi. 2. Apersepsi. 3. Tujuan pembelajaran.</td>
<td>20 menit</td>
<td>Ceramah Komando Tugas</td>
<td>Gambar Matras</td>
<td>3, 5, 6, 8</td>
</tr>
<tr>
<td>INTI</td>
<td>1. Melakukan aktivitas Pemanasan dan persiapan kemampuan fisik. 2. Melakukan latihan neck kip dan cara pemberian pertolongannya. 5. Melakukan aktivitas penenangan.</td>
<td>70 menit</td>
<td>Demonstrasi Komando Tugas Drill</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>PENUTUP</td>
<td>1. Kesan &amp; pesan. 2. Tugas, berdoa, salam</td>
<td>10 menit</td>
<td>Ceramah Komando Tugas</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

9. Evaluasi:
   a. Tes formatif
      Lakukan neck kip.
   b. Tugas terstruktur
      Bacalah dan pelajari buku tentang senam artistik (lantai).
   c. Tugas mandiri
      Carilah referensi dari internet atau tentang materi senam lantai neck kip.
10. Sumber Bahan


RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas: Ilmu Keolahragaan.
3. SKS: 2 SKS (Praktik)
4. Semester/Waktu: 1 (satu) Waktu 200 menit
6. Indikator Ketercapaian: Mahasiswa dapat melakukan:
   a. Latihan meroda/baling-baling/cartwheel dan cara pertolongannya.
   b. Latihan stutz/back extension dan cara pertolongannya.
   b. Stutz/back extension.
8. Kegiatan Perkuliahan: Pertemuan 21 & 22

Pertemuan ke 21.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Langkah</th>
<th>Uraian Kegiatan</th>
<th>Estimasi Waktu</th>
<th>Metode</th>
<th>Media</th>
<th>Sumber Bahan</th>
</tr>
</thead>
</table>
| PENDAHULUAN | 1. Salam, berdoa, & presensi.  
2. Apersepsi  
3. Tujuan pembelajaran. |
| INTI       | 1. Melakukan aktivitas Pemanasan dan persiapan kemampuan fisik.  
3. Melakukan aktivitas penenangan. |
| PENUTUP    | 1. Kesan & pesan  
2. Tugas, berdoa, salam |

9. Evaluasi:
   a. Tes formatif
   Tes keterampilan meroda/baling-baling/cartwheel.

Dibuat Oleh: TIM PENGAMPU
Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Diperiksa Oleh: KAJUR POR
b. Tugas terstruktur
   Bacalah dan pelajari buku tentang senam artistik (lantai).

f. Tugas mandiri
   Carilah referensi dari internet atau buku tentang materi senam lantai meroda/baling-baling/cartwheel kemudian pelajari dan latih sendiri.

10. Sumber Bahan

Pertemuan ke 22.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Langkah</th>
<th>Uraian Kegiatan</th>
<th>Estimasi Waktu</th>
<th>Metode</th>
<th>Media</th>
<th>Sumber Bahan</th>
</tr>
</thead>
</table>
| PENDAHULUAN    | 1. Salam, berdoa, & presensi.  
                 | 2. Apersepsi  
                 | 3. Tujuan pembelajaran.                                           | 20 menit       | Ceramah Komando Tugas |              |
| INTI           | 1. Melakukan aktivitas Pemanasan dan persiapan kemampuan fisik.  
                 | 2. Melakukan latihan *stutz/back extension* dan cara memberikan pertolonganya.   
                 | 4. Melakukan aktivitas penenangan.                                          | 70 menit       | Demonstrasi Komando Tugas Drill |              |
| PENUTUP        | 2. Kesan & pesan  
                 | 3. Tugas, berdoa, salam                                                  | 10 menit       | Ceramah Komando Tugas |              |

9. Evaluasi:
   a. Tes formatif
      Tes keterampilan *stutz/back extension.*
b. Tugas terstruktur
   Bacalah dan pelajari buku tentang senam artistik (lantai).

g. Tugas mandiri
   Carilah referensi dari internet atau buku tentang latihan stutz/back extension dalam senam lantai kemudian pelajari.

10. Sumber Bahan


RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas : Ilmu Keolahragaan.
3. SKS : 2 SKS (Praktik)
4. Semester dan Waktu : I (satu) Waktu 200 menit
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat melakukan:
   a. Latihan handspring.
   b. Round off/lenting tangan.
   b. Round off.

Pertemuan ke 23.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Langkah</th>
<th>Uraian Kegiatan</th>
<th>Estimasi Waktu</th>
<th>Metode</th>
<th>Media</th>
<th>Sumber Bahan</th>
</tr>
</thead>
</table>
| PENDAHULUAN   | 1. Salam, berdoa, & presensi.  
               | 2. Apersepsi  
               | 3. Tujuan pembelajaran. | 20 menit | Komando Tugas |             |
| INTI          | 1. Melakukan aktivitas Pemanasan dan persiapan kemampuan fisik.     
               | 3. Melakukan aktivitas penenangan. | 70 menit | Demonstrasi Komando Tugas Drill | 3, 5, 6, 8 |
| PENUTUP       | 2. Kesan & pesan  
               | 3. Tugas, berdoa, salam | 10 menit | Ceramah Komando Tugas |             |

9. Evaluasi:
   a. Tes formatif  
      Tes keterampilan handspring/lenting tangan.
   b. Tugas terstruktur  
      Bacalah dan pelajari buku tentang senam artistik (lantai) handspring/lenting tangan.
c. Tugas mandiri
   Carilah referensi dari internet atau buku tentang materi senam lantai handspring/lenting tangan.

10. Sumber Bahan

Pertemuan ke 24.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Langkah</th>
<th>Uraian Kegiatan</th>
<th>Estimasi Waktu</th>
<th>Metode</th>
<th>Media</th>
<th>Sumber Bahan</th>
</tr>
</thead>
</table>
| PENDAHULUAN | 1. Salam, berdoa, & presensi.  
2. Apersepsi  
3. Tujuan pembelajaran. | 20 menit | Ceramah Komando Tugas |  | 3, 5, 6, 8 |
| INTI | 1. Melakukan aktivitas Pemanasan dan persiapan kemampuan fisik.  
2. Melakukan *latihan round off*.  
3. Melakukan aktivitas penenangan. | 70 menit | Demonstrasi Komando Tugas Drill | Hall senam Gambar Matras | |
| PENUTUP | 2. Kesan & pesan  
3. Tugas, berdoa, salam | 10 menit | Ceramah Komando Tugas |  | |

9. Evaluasi:
   a. Tes formatif
      Tes keterampilan *round off*.
   b. Tugas terstruktur
      Bacalah dan pelajari buku tentang senam artistik.
   c. Tugas mandiri
      Carilah referensi dari internet atau buku tentang materi senam lantai roun off kemudian pelajari.

Dibuat Oleh : TIM PENGAMPU

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Diperiksa Oleh : KAJUR POR
Carilah referensi dari internet atau buku tentang senam artistik (senam lantai) rangkaian gerakan 4 macam kemudian pelajari.

10. Sumber Bahan
1. Fakultas: Ilmu Keolahragaan.
3. SKS: 2 SKS (Praktik)
4. Semester dan Waktu: I (satu) Waktu 200 menit
6. Indikator Ketercapaian: Mahasiswa dapat melakukan:
   a. Latihan senam lantai rangkaian 3 gerakan.
   b. Latihan senam lantai rangkaian 4 gerakan.
7. Materi Pokok/Penggalan:
   a. Rangkaian 3 gerakan/latihan.
   b. Rangkaian 4 gerakan/latihan.

Pertemuan ke 25.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Langkah</th>
<th>Uraian Kegiatan</th>
<th>Estimasi Waktu</th>
<th>Metode</th>
<th>Media</th>
<th>Sumber Bahan</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>PENDAHULUAN</td>
<td>1. Salam, berdoa, &amp; presensi.</td>
<td>20 menit</td>
<td>Komando Tugas</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2. Apersepsi</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3. Tujuan pembelajaran.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>INTI</td>
<td>1. Melakukan aktivitas Pemanasan dan persiapan kemampuan fisik.</td>
<td>70 menit</td>
<td>Demonstrasi</td>
<td>Hall senam</td>
<td>3, 5, 6, 8</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2. Melakukan latihan merangkaikan 3 macam gerakan/latihan dalam senam lantai.</td>
<td></td>
<td>Komando Tugas Drill</td>
<td>Gambar Matras Peti Loncat</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3. Melakukan aktivitas penenangan.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>PENUTUP</td>
<td>2. Kesan &amp; pesan</td>
<td>10 menit</td>
<td>Ceramah</td>
<td>Ceramah</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3. Tugas, berdoa, salam</td>
<td></td>
<td>Komando</td>
<td>Komando</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td>Tugas</td>
<td>Tugas</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

9. Evaluasi:
   a. Tes formatif
      Tes keterampilan rangkaian senam lantai 3 macam gerakan/latihan.
   b. Tugas terstruktur
      Bacalah dan pelajari buku tentang senam artistik (angkaian gerak senam lantai).
   c. Tugas mandiri

Dibuat Oleh: TIM PENGAMPUNU
Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Diperiksa Oleh: KAJUR POR
Carilah referensi dari internet atau buku tentang senam artistik (senam lantai)
rangkaian gerakan 3 macam kemudian pelajari.

10. Sumber Bahan
Publishing Company, Inc.
Fager & Faber.
German: FIG.

Pertemuan ke 26.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Langkah</th>
<th>Uraian Kegiatan</th>
<th>Estimasi Waktu</th>
<th>Metode</th>
<th>Media</th>
<th>Sumber Bahan</th>
</tr>
</thead>
</table>
| PENDAHULUAN | 1. Salam, berdoa, & presensi.  
2. Apersepsi  
3. Tujuan pembelajaran. | 20 menit | Komando Tugas | | |
| INTI | 1. Melakukan aktivitas Pemanasan dan persiapan kemampuan fisik.  
3. Melakukan aktivitas penenangan. | 70 menit | Demonstrasi Komando Tugas Drill | Hall senam Gambar Matras Peti Loncat | 3, 5, 6, 8 |
| PENUTUP | 2. Kesan & pesan  
3. Tugas, berdoa, salam | 10 menit | Ceramah Komando Tugas | | |

9. Evaluasi:
   a. Tes formatif
      Tes keterampilan rangkaian senam lantai 4 macam gerakan/latihan.
   b. Tugas terstruktur
      Bacalah dan pelajari buku tentang senam artistik (angkaian gerak senam lantai).
   c. Tugas mandiri
      Carilah referensi dari internet atau buku tentang senam artistik (senam lantai)
rangkaian gerakan 4 macam kemudian pelajari.

Dibuat Oleh :  
TIM PENGAMPU  
Diperiksa Oleh :  
KAJUR POR
10. Sumber Bahan
### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

1. Fakultas : Ilmu Keolahragaan.
3. SKS : 2 SKS (Praktik)
4. Semester dan Waktu : I (satu) Waktu 300 menit
6. Indikator Ketercapaian : Mahasiswa dapat melakukan:
   a. Latihan loncat jongkok/squat vault.
   b. Latihan Loncat kangkang/straddle vault.
   c. Latihan guling depan i atas peti lompat.
   d. Latihan guling lenting i atas peti lompat.
                               b. Loncat kangkang/straddle vault.

Pertemuan ke 28.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Langkah</th>
<th>Uraian Kegiatan</th>
<th>Estimasi Waktu</th>
<th>Metode</th>
<th>Media</th>
<th>Sumber Bahan</th>
</tr>
</thead>
</table>
| PENDAHULUAN | 1. Salam, berdoa, & presensi.  
              | 2. Apersepsi  
              | 3. Tujuan pembelajaran. | 20 menit | Komando Tugas |              |
| INTI     | 1. Melakukan aktivitas Pemanasan dan persiapan kemampuan fisik. | 70 menit | Demonstrasi  
              |       | Komando Tugas | Drill        | 3, 5, 6, 8  
              |       | Tugas Drill |               | Matras       | Peti Lompat |
              | 3. Melakukan latihan loncat kangkang/straddle vault dalam senam perkakas peti lompat. |              |              |              |              |
              | 3. Melakukan aktivitas penenangan.                  |              |              |              |              |
| PENUTUP  | 2. Kesan & pesan                                     | 10 menit     | Ceramah Tugas |              |              |
|          | 3. Tugas, berdoa, salam                              |              | Komando Tugas |              |              |

Dibuat Oleh:  
TIM PENGAMPUN  
Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Diperiksa Oleh:  
KAJUR POR
9. Evaluasi:
   a. Tes formatif
      Tes keterampilan loncat jongkok/squat vault.
   b. Tugas terstruktur
      Bacalah dan pelajari buku tentang senam perkakas loncat jongkok/squat vault dan loncat kangkang/straddle vault.
   c. Tugas mandiri
      Carilah referensi dari internet atau buku tentang senam perkakas loncat jongkok/squat vault dan loncat kangkang/straddle vault kemudian pelajari.

10. Sumber Bahan

Pertemuan ke 29.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Langkah</th>
<th>Uraian Kegiatan</th>
<th>Estimasi Waktu</th>
<th>Metode</th>
<th>Media</th>
<th>Sumber Bahan</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>PENDAHULUAN</td>
<td>1. Salam, berdoa, &amp; presensi.</td>
<td>20 menit</td>
<td>Komando Tugas</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2. Apersepsi</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3. Tujuan pembelajaran.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>INTI</td>
<td>1. Melakukan aktivitas Pemanasan dan persiapan kemampuan fisik.</td>
<td>70 menit</td>
<td>Demonstrasi Komando Tugas Drill</td>
<td>Hall senam Gambar Matras Peti Lompat</td>
<td>3, 5, 6, 8</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>2. Melakukan latihan guling depan diatas peti lompat.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3. Melakukan aktivitas penenangan.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>PENUTUP</td>
<td>2. Kesal &amp; pesan</td>
<td>10 menit</td>
<td>Ceramah Komando Tugas</td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>3. Tugas, berdoa, salam</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

9. Evaluasi:
   a. Tes formatif

<table>
<thead>
<tr>
<th>Dibuat Oleh:</th>
<th>Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi dokumen tanpa ijin tertulis dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>TIM PENGAMPU</td>
<td>Diperiksa Oleh:</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>KAJUR POR</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Tes keterampilan guling depan di atas peti lompat.
b. Tugas terstruktur
   Bacalah dan pelajari buku tentang guling depan di atas peti lompat.
c. Tugas mandiri
   Carilah referensi dari internet atau buku tentang senam perkakas guling depan di atas peti lompat kemudian pelajari.

10. Sumber Bahan

Pertemuan ke 30.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Langkah</th>
<th>Uraian Kegiatan</th>
<th>Estimasi Waktu</th>
<th>Metode</th>
<th>Media</th>
<th>Sumber Bahan</th>
</tr>
</thead>
</table>
| **PENAHULUAN** | 1. Salam, doa, & presensi.  
2. Apersepsi  
3. Tujuan pembelajaran. | 20 menit | Komando Tugas | | |
| **INTI** | 1. Melakukan aktivitas  
Pemanasan dan persiapkan kemampuan fisik.  
2. Melakukan latihan guling lenting di atas peti lompat.  
3. Melakukan aktivitas penenangan. | 70 menit | Demonstrasi Komando Tugas Drill | Hall senam Gambar Matras Peti Lompat | 3, 5, 6, 8 |
| **PENUTUP** | 2. Kesah & pesan  
3. Tugas, berdoa, salam | 10 menit | Ceramah Komando Tugas | | |

9. Evaluasi:
a. Tes formatif
   Tes keterampilan guling lenting di atas peti lompat.
b. Tugas terstruktur
   Bacalah dan pelajari buku tentang guling lenting di atas peti lompat.
c. Tugas mandiri
   Carilah referensi dari internet atau buku tentang senam perkakas guling lenting di atas peti lompat kemudian pelajari.

10. Sumber Bahan