

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Oleh: MUHAMAD FAUZIE, S.P.d. Jas

**Nama Pelatihan** : Aktivitas pengembangan pola gerak dominan pada senam lantai dengan alat

**Nama Mata Diklat** : Topik 6 Materi guling ke depan PJOK Kelas V

**Alokasi waktu** : 10 menit

### Tujuan pembelajaran/pelatihan

Melalui pembelajaran *Problem Based Learning* peserta didik dapat menganalisis pengetahuan dan mempraktikkan gabungan pola gerak dasar senam menggunakan alat berupa awalan, perputaran, pendaratan dengan baik dan benar

#### Indikator pelatihan :

- menganalisis pola gerak dominan senam lantai dengan alat (guling depan) berupa sikap awalan, perputaran, pendaratan
- mempraktikkan gabungan pola gerak dominan senam lantai dengan alat (guling depan) berupa sikap awalan, perputaran, pendaratan
- Menunjukkan keterampilan berpikir dan bertindak kreatif, produktif, kritis, mandiri, kolaboratif, dan komunikatif.
- Menunjukkan sikap disiplin, tanggung jawab, kerjasama dan percaya diri.

### Kegiatan Pembelajaran

#### PENDAHULUAN ( 3 Menit )

1. Memberikan salam dan mengajak semua peserta didik **berdo'a** menurut agama dan keyakinan masing-masing serta memberi penguatan tentang sikap bersyukur. "*Assalamualaikum warrahmatullahi wabarakatuh. Selamat Pagi anak-anak. Bagaimana kabar nya hari ini? Sebelum belajar, mari kita berdoa bersama-sama.*" . (**Orientasi**)
2. Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen (**Disiplin**)
3. Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dengan pengalaman peserta didik (**Apersepsi**)
4. Penjelasan guru tentang tujuan pembelajaran: *Pada pembelajaran ini, Bapak harap anak-anak dapat menganalisis pengetahuan dan mempraktikkan gabungan pola gerak dasar pada senam menggunakan alat berupa awalan, perputaran, serta pendaratan dengan baik dan benar dan menunjukkan sikap percaya diri dan sikap disiplin.*
5. Penjelasan guru tentang manfaat pembelajaran "*Manfaat dari kegiatan ini: Meningkatkan kebugaran jasmani lewat kegiatan senam lantai menggunakan alat materi guling depan*"(**Motivasi**)

#### KEGIATAN INTI ( 5 menit )

Peserta didik melakukan tes awal (**Pre-tes**), menjawab pertanyaan :

6. Apa yang anda ketahui pola gerak dasar dalam senam lantai menggunakan alat pada materi guling depan?
7. **Mengamati** - Peserta didik mengamati gambar guling depan (**Creativity and innovation**)
8. **Menanya** – Peserta didik mempunyai kesempatan untuk bertanya dan mengajukan permasalahan terkait dengan materi guling depan (**Critical Thinking and problem solving**)
9. **Menalar** – Peserta didik berdiskusi dengan teman dan orang disekitar, guru hanya sebagai fasilitator (**Collaboration and communication**)
10. Memberikan ruang kepada peserta didik untuk mencari informasi tentang sikap awalan, perputaran, serta pendaratan pada materi guling depan (**Creativity and Critical Thinking**)
11. **Mencoba** – Peserta didik dengan bimbingan guru melakukan kegiatan guling depan (**Creativity**)

12. **Mengkomunikasikan** - Peserta didik menarik kesimpulan tentang materi guling depan (**Comunication**)

**PENUTUP (2 menit )**

13. Guru memberikan refleksi dan menyampaikan materi selanjutnya

14. Berdo'a dipimpin salah satu peserta didik dan diakhiri dengan mengucapkan salam

**Penilaian**

Langkah-langkah dalam pelaksanaan penilaian

- a. Sikap : melalui pengamatan selama proses pembelajaran
- b. Pengetahuan : tes ujian lisan selama proses pembelajaran
- c. Keterampilan : tes unjuk kerja selama proses pembelajaran

sumber belajar dan media

1. Buku Guru Sinorama, Berton Supriadi. 2019. *Aktif Berolahraga – Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Ikelas V*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.
2. Buku Siswa Sinorama, Berton Supriadi. 2019. *Aktif Berolahraga – Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Ikelas V*. Jakarta: Kementrian
3. Gambar guling depan

Mengetahui

Kepala sekolah



SANIYATI, S.Pd

NIP. 19680811 198903 2 006

Guru PJOK

*Muhamadz Is*

Muhamad fauzie, S.P.d, Jas  
NIP. 19830330 200902 1 002