

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PJOK (DARING)

**Sekolah** : SD Negeri 066 Pekkabata  
**Kelas /Semester** : 3/2 (semester)  
**Materi** : Aktivitas Senam Lantai  
**Pertemuan ke-** : 2 (dua)  
**Alokasi Waktu** : 1 hari (Asinkron)

### A. KOMPETENSI DASAR

- 3.5. Memahami kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.
- 4.5. Mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.

### B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengamati Video Pembelajaran Aktivitas Senam lantai,

1. Murid mampu menjelaskan kombinasi berbagai pola gerak dominan (tolakan, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai
2. Murid dapat Mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak dominan (tolakan, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai

### C. MEDIA PEMBELAJARAN

Classroom , WhatsApp dan Youtube

### D. SUMBER BELAJAR

Buku Paket PJOK Erlangga Kelas 3 semester 2  
 Link Video Pembelajaran  
 Rangkuman Materi Aktivitas Senam Lantai (Bentuk File Pdf)

### E. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	1. Kelas dibuka dalam <b>media WatshApp dan Classroom</b> dengan ucapan salam dan menanyakan kabar kepada siswa dan orang tua siswa yang mendampingi siswa dilanjutkan mengisi <b>daftar hadir secara online lewat Google form.</b> 2. Siswa diberikan waktu untuk berdo'a, sebelum pembelajaran di mulai. <b>(RELIGIUS)</b> 3. Guru mengingatkan murid untuk tetap melaksanakan protocol kesehatan (Gerakan 4M) 4. Guru menjelaskan tentang tujuan dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan di rumah masing-masing lewat video pembelajaran kemudian siswa <b>menyimak/membaca</b> tugas yang akan dikerjakan <b>(LITERASI)</b>	1 hari
Kegiatan inti	<b>Ayo Mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menshare ke <b>Classroom dan WhatsApp</b> link video pembelajaran Aktivitas Senam Lantai <b>kombinasi berbagai pola gerak dominan (Ayunan,tolakan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.</b> <a href="https://youtu.be/6AoH6kU6pJs">https://youtu.be/6AoH6kU6pJs</a></li> <li>• Siswa menyimak video pembelajaran dari link tersebut di dampingi orang tua.</li> <li>• Murid mencatat hal-hal penting dalam memahami Kombinasi berbagai pola gerak dominan pada aktivitas senam lantai</li> <li>• Bagi siswa yang kurang menyukai Senam Lantai di berikan Bimbingan kelompok/individu untuk bisa memodifikasi gerakan</li> </ul>	

	<p>sesuai minatnya. (ada 15 orang yang suka dengan sepak bola , guru memodifikasi gerakan meloncat dengan mengganti dengan latihan Loncat sambil heading. (<i>diferensiasi Proses</i>)</p> <p><b>Ayo Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Murid melakukan pemanasan sebelum mempraktekkan Gerakan tersebut.</li> <li>• Sambil di video atau di foto, Murid mempraktekkan <i>kombinasi berbagai pola gerak dominan (tolakan, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.</i> , dilakukan 2-3 kali.</li> <li>• Setelah selesai mempraktekkan murid melakukan pendinginan.</li> <li>• Murid mengumpulkan tugasnya berupa video atau foto yang dikirim melalui Classroom dan WhatsApp</li> </ul>	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru Merefleksi kembali Pembelajaran lewat WhatsApp dan memberitahukan pembelajaran untuk minggu depan.</li> <li>2. Pengumpulan tugas disesuaikan dengan kondisi masing-masing murid</li> <li>3. Pembelajaran ditutup dengan ucapan salam dan doa kepada siswa masing-masing di rumah .</li> </ol>	

## F. PENILAIAN

- Penilaian Sikap: Lembar Observasi
- Penilaian Pengetahuan : tes tulis
- Penilaian Keterampilan: Praktek lewat video

Strategi dan Alat Penilaian

### 1. Penilaian Sikap

Strategi : Observasi

Alat : Lembar Observasi

### Lembar Observasi Untuk Murid

Kelas : III (Tiga) Andi Depu

No	Nama	Perubanan Tingkah Laku											
		Tang. Jawab				Percaya Diri				Disiplin			
		K	C	B	SB	K	C	B	SB	K	C	B	SB
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	MUHAMMAD FATEH ANDRA G			√				√				√	
2	MARIO ALGHAZALI SAHRIL				√				√				√
3	MUH. ISHAK FADLAN				√				√				√
4	MUHAMMAD ABYAN FAYYADH			√				√				√	
5	MUHAMMAD AKHMARUN N			√				√				√	

Keterangan:

K (Kurang) : 1, C (Cukup) : 2, B (Baik) : 3, SB (Sangat Baik) : 4

## 2. Penilaian Pengetahuan

Strategi : tes tulis

Alat : Lembar soal lewat Google form

Link Lembar Soal : <https://forms.gle/J21mBNfgUP1qU9wK8>

## 3. Penilaian Keterampilan

Strategi : Praktek lewat Video

Alat : Rubrik penilaian praktek

### *Aspek Penilaian*

***Mempraktekkan Kombinasi Gerak dominan Meloncat kedepan :  
Ayunan, menolak, melayang dan mendarat***

Nama Murid	Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
	(4)	(3)	(2)	(1)
	Gerakan dilakukan tanpa ada kesalahan sedikitpun	Gerakan dilakukan dengan lancar namun masih tidak sempurna	Gerakannya tepat namun masih memerlukan intervensi guru dan orang tua	Belum mau melakukan gerakan
MUHAMMAD FATEH ANDRA G		√		
MARIO ALGHAZALI SAHRIL	√			
MUH. ISHAK FADLAN	√			
MUHAMMAD ABYAN FAYYADH		√		
MUHAMMAD AKHMARUN N		√		

### Keterangan:

Kurang : 1, Cukup : 2, Baik : 3, Sangat Baik : 4

Mengetahui  
Ka.Sekolah

Polewali,  
Guru PJOK

2021

**TALIB, S.Pd.,M.Pd**  
NIP.196805161991031013

**YUSUF, S.Pd**  
NIP.199109022005021005