

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SD Negeri Pemurus 2
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : VI/Ganjil
Tema : Variasi Dan Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor, Non Lokomotor, Dan Manipulatif Untuk Membentuk Gerak Dasar Seni Bela diri
Tahun Pelajaran : 2020/2021
Alokasi Waktu : 2 Jam Pelajaran (2x35 menit) (1 pertemuan)

A. Kompetensi Inti (KI)

- 1) Menerima, menghargai dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya
- 2) Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, percaya diri, dan cinta tanah air dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, tetangga dan guru.
- 3) Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan di tempat bermain.
- 4) Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis, dan kritis dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.4 Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif untuk membentuk gerak dasar seni bela diri.	3.4.1 Menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri 3.4.2 Menjelaskan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak lokomotor 3.4.3 Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor 3.4.4 Menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor dan manipulatif
4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif untuk membentuk gerak dasar seni bela diri.	4.4.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri 4.4.2 Mempraktikkan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak lokomotor 4.4.3 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor 4.4.4 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor dan manipulatif

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran diharapkan peserta didik mampu :

AFEKTIF

- Peserta didik menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
- Peserta didik sungguh-sungguh dalam mengikuti kegiatan pembelajaran.
- Peserta didik melakukan gerakan dengan percaya diri.
- Peserta didik dapat menunjukkan sikap disiplin dalam kegiatan pembelajaran

KOGNITIF

- Peserta didik dapat mengetahui dan menerapkan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak lokomotor gerak dasar seni bela diri
- Peserta didik dapat mengetahui dan menerapkan variasi gerak dasar lokomotor untuk membentuk gerak dasar beladiri
- Peserta didik dapat mengetahui dan menerapkan variasi gerak dasar nonlokomotor dengan kombinasi gerak lokomotor

PSIKOMOTOR

- Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor untuk membentuk gerak dasar seni beladiri

- Mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak nonlokomotor
- Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor
- Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor dan manipulatif

D. Materi Pembelajaran

1. Gerak dasar lokomotor berjalan langkah panjang, dan berjalan zig zag (menghindar)
2. Gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak nonlokomotor, berjalan dan memukul, berjalan dan menendang (serangan)
3. Variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, berjalan kedepan, berlari dan meloncat (serangan)
4. Variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor dan manipulatif, berjalan kedepan dengan mengayunkan tangan dengan sebuah benda (tongkat, pedang plastik) kemudian melompat

E. Metode Pembelajaran

- Pendekatan : Scientific Learning
- Model Pembelajaran : Mode daring E Learning,

F. Media Pembelajaran

- Media : Video pembelajaran, Poster/gambar, whats app grub.
- Alat/ bahan : Laptop, tongkat/pedang plastik

G. Sumber Belajar

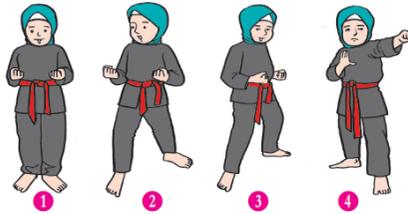
- Simamora, Berton Supriadi. 2019. Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan SD/MI Kelas VI. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud
- Internet,
- Sumber lain yang relevan

H. Langkah-langkah Pembelajaran Kegiatan dilakukan secara daring dengan memanfaatkan fitur chatting dan mengirimkan video pembelajaran dan foto pendukung pembelajaran yang telah dibuat oleh guru sebelumnya melalui WA grub kelas

1. Pertemuan Ke-1 (2 x 35 menit)	Waktu
<p>Kegiatan Pendahuluan</p> <p>Guru :</p> <p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa. Menanyakan kabar dan mengingatkan peserta didik untuk berdoa sebelum pelajaran dimulai • Menyanyikan lagu Indonesia Raya secara individual • Menjelaskan tentang tujuan, manfaat dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengaitkan materi/<i>tema/kegiatan</i> pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/<i>tema/kegiatan</i> sebelumnya, ❖ Peserta didik menanyakan terkait pembelajaran yang belum dipahami, dengan bertanya.melalui Via chat Whats app grub <p>Motivasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari. ❖ Apabila materi pembelajaran ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh maka selain menyehatkan badan peserta didik juga mengetahui tentang gerakan-gerakan yang ada pada gerak lokomotor,nonlokomotor,dan manipulatif pada gerak dasar seni bela diri ❖ Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung ❖ Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu. ❖ Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung ❖ Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran. 	<p>10 menit</p>

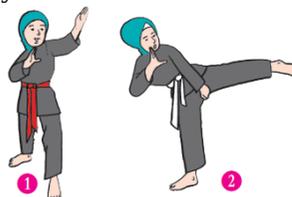
1. Pertemuan Ke-1 (2 x 35 menit)		Waktu
Kegiatan Inti		50 menit
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
Orientasi peserta didik kepada masalah	<p>Menanya Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mengajukan pertanyaan tentang materi yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat. Misalnya: <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana gerak dasar lokomotor dalam kaitannya dengan gerak dasar seni beladiri 2. Bagaimana gerak dasar kombinasi dan variasi dalam gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam kaitannya dengan gerak dasar beladiri. 	
Mengorganisasikan peserta didik	<p>Mengumpulkan informasi Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan: Mengamati video maupun dari penjelasan pendidik disertai dari ide pendapatnya sendiri</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerak dasar lokomotor berjalan mundur, dan berjalan zig zag (menghindar) • Gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak nonlokomotor, berjalan dan memukul, berjalan dan menendang (serangan) • Variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, berjalan kedepan, berlari dan melompat (serangan) • Variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor dan manipulatif, berjalan kedepan dengan mengayunkan tangan dengan sebuah benda (tongkat, pedang plastik) kemudian melompat <p>Aktivitas ❖ Mempraktikan</p> <p style="text-align: center;"><i>Peserta didik diminta untuk mempraktikan</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gerak dasar lokomotor berjalan langkah panjang, dan berjalan zig zag (menghindar) Peserta didik membuat jarak 3 M dan meletakkan suatu benda sebagai tanda (Titik A ke titik B) -Peserta didik berjalan langkah panjang dari titik A sampai ketitik B, setelah itu kembali ketitik A dengan berjalan zigzag (Mengulang gerakan 3 kali berturut-turut) • Gerak dasar lokomotor dengan kombinasi gerak nonlokomotor, 	

berjalan dan memukul, berjalan dan menendang (serangan)
 - Peserta didik berjalan dari titik A ketitik B, ketika sampai ketitik B peserta didik melakukan gerakan pukulan dengan sikap kuda-kuda depan dan belakang pukulan lurus kedepan, dari tangan kanan bergantian dengan tangan kiri sampai 10 hitungan



Gambar 4.2 Sikap kuda-kuda depan dan belakang dengan pukulan lurus melangkahkan kaki

Lalu kembali berjalan ketitik A, ketika sampai peserta didik melakukan tendangan dengan sikap pasang dan kuda-kuda samping sebanyak 5 kali



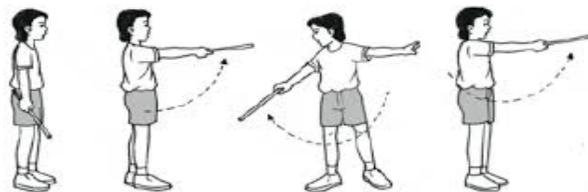
Gambar 4.4 Sikap pasang dan kuda-kuda samping dengan tendangan T melangkahkan kaki

- Variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, berjalan kedepan, berlari dan meloncat (serangan)

Peserta didik berjalan kedepan dari titik A ketitik B, setelah itu berlari ketitik A, dilanjutkan gerakan meloncat menuju ketitik B (dilakukan 3 kali berturut-turut)



- Variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor dan manipulatif, berjalan kedepan dengan mengayunkan tangan dengan sebuah benda (tongkat, pedang plastik) kemudian melompat Peserta didik berjalan kedepan dengan mengayunkan tongkat/pedang plastik dari titik A ketitik B, setelah itu kembali ketitik A lalu meletakkan tongkatnya, dilanjutkan dengan gerakan melompat sejauh mungkin. (dilakukan 3 kali berturut-turut)



1. Pertemuan Ke-1 (2 x 35 menit)	Waktu
	
<p>Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</p>	<p>Mengkomunikasikan Peserta didik berdiskusi (lewat Whats app) untuk menyimpulkan</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Menyampaikan hasil diskusi berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan ❖ Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan ❖ Menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan. ❖ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa.(melalui whats app grub) ❖ Menyelesaikan uji kompetensi yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran
<p>Menganalisa & mengevaluasi proses pemecahan masalah</p>	<p>Mengasosiasikan Peserta didik menganalisa masukan, tanggapan dan koreksi dari guru terkait pembelajaran tentang:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengolah informasi yang sudah dikumpulkan dari hasil kegiatan/pertemuan sebelumnya maupun hasil dari kegiatan mengamati dan kegiatan mengumpulkan informasi yang sedang berlangsung dengan bantuan pertanyaan-pertanyaan pada lembar kerja. ❖ Peserta didik mengerjakan beberapa soal mengenai materi ajar ❖ Menambah keluasan dan kedalaman sampai kepada pengolahan informasi yang bersifat mencari solusi dari berbagai sumber yang memiliki pendapat yang berbeda sampai kepada yang bertentangan untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, disiplin, taat aturan, kerja keras.
<p>Catatan : Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan)</p>	
<p>Kegiatan Penutup Peserta didik :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan. 	<p>10 menit</p>

		gerak non lokomotor						dan manipulatif						
		3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	
1														
2														
3														

Keterangan :

Skor 1 = kurang (Jika peserta didik melakukan 1 dari 4 indikator variasi gerak)

Skor 2 = cukup (Jika peserta didik melakukan 2 dari 4 indikator variasi gerak)

Skor 3 = baik (Jika peserta didik melakukan 3 dari 4 indikator variasi gerak)

Skor 4= baik sekali (jika peserta didik melakukan 4 dari 4 indikator variasi gerakan)

Mengetahui
Kepala SDN Pemurus 2

....., 20

Guru Mata Pelajaran

KHAIRUDDIN RIFANI, S.Pd
NIP. 19870702 200904 1 001

RAHIMAH, S.Pd
NIP. 19850708 200904 2 005