

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Variasi Berbagai Pola Gerak dalam Aktivitas Senam Lantai tanpa Alat Kelas IV



Disusun oleh :
Mukti Nur Wijayanti
No UKG : 201900612178

**PENDIDIKAN PROFESI GURU DALAM JABATAN ANGKATAN I
PENDIDIKAN JASMANI OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA
2021**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SDN GEMBOL 4
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : 4 /Genap
Materi : Variasi Berbagai Pola Gerak dalam Aktivitas Senam Lantai tanpa Alat
Alokasi waktu : 4 X 35 Menit (1 pertemuan)

A. Kompetensi Inti (KI)

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

B. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

KD	IPK
3.6 Memahami (C2) variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah tempat/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai	3.6.1 Menjelaskan (C2) variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat melakukan kombinasi berlari, melompat sambil berputar 180° 3.6.2 Memperagakan (C3) variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat melakukan kombinasi berlari, melompat sambil berputar 180° 3.6.3 Menganalisis (C4-HOTs) variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat melakukan kombinasi berlari, melompat sambil berputar 180° dan sikap pesawat terbang
4.6 mempraktikkan (P3) variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah teempat/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai	4.6.1 Mempraktikkan (P3) melakukan kombinasi berlari, melompat sambil berputar 180° dan sikap pesawat terbang

C. Tujuan Pembelajaran

1. Setelah mengamati **power point (C)**, peserta didik (**A**) dapat menjelaskan (**B**) variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat melakukan kombinasi berlari, melompat sambil berputar 180° dan sikap pesawat terbang dengan kriteria penilaian pengetahuan (**D**)

2. Tanpa mengamati power point **(C)**, peserta didik **(A)** dapat menjelaskan **(B)** variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat melakukan kombinasi berlari, melompat sambil berputar 180° dan sikap pesawat terbang dengan kriteria penilaian pengetahuan **(D)**
3. Setelah mengamati video **(C)**, peserta didik **(A)** dapat memeragakan **(B)** variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat melakukan kombinasi berlari, melompat sambil berputar 180° dan sikap pesawat terbang dengan kriteria penilaian pengetahuan **(D)**
4. Tanpa mengamati video **(C)**, peserta didik **(A)** dapat memeragakan **(B)** variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat melakukan kombinasi berlari, melompat sambil berputar 180° dan sikap pesawat terbang dengan kriteria penilaian pengetahuan **(D)**
5. Setelah mengamati video **(C)**, peserta didik **(A)** dapat menganalisis **(B)** variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat melakukan kombinasi berlari, melompat sambil berputar 180° dan sikap pesawat terbang dengan kriteria penilaian pengetahuan **(D)**
6. Tanpa mengamati video **(C)**, peserta didik **(A)** dapat menganalisis **(B)** variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat melakukan kombinasi berlari, melompat sambil berputar 180° dan sikap pesawat terbang dengan kriteria penilaian pengetahuan **(D)**
7. Setelah mengamati powerpoint **(C)**, peserta didik **(A)** dapat mempraktikkan **(B)** variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat melakukan kombinasi berlari, melompat sambil berputar 180° dan sikap pesawat terbang dengan kriteria penilaian keterampilan **(D)**
8. Tanpa mengamati powerpoint **(C)**, peserta didik **(A)** dapat mempraktikkan **(B)** variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat melakukan kombinasi berlari, melompat sambil berputar 180° dan sikap pesawat terbang dengan kriteria penilaian keterampilan **(D)**

D. Materi Pembelajaran

- a. Materi Reguler: Kombinasi Berlari, Melompat sambil Berputar 180° dan Sikap Pesawat terbang
- b. Materi Remidi : Kombinasi Berlari, Melompat dan Sikap Berputar 90° dan Pesawat terbang
- c. Materi Pengayaan : Kombinasi Berlari , Melompat sambil Berputar 180° dan Sikap Pesawat terbang selama 30 detik

E. Metode Pembelajaran

Model : *Problem Based Learning*
 Pendekatan : Saintifik
 Metode Pembelajaran : Diskusi, demonstrasi, tanya jawab, pengamatan

F. Media Pembelajaran dan Alat

Media : Laptop, Video Pembelajaran Kombinasi Berlari, Melompat sambil Berputar 180° dan Sikap Pesawat terbang, Video permainan tradisional engklek, **Whatsapp, Zoom, Ms. Power Point, Google form**
 Alat : peluit, papan tumpuan(keset), pecahan genting atau potongan sandal bekas

G. Sumber Pembelajaran

1. Buku Siswa Kelas 4 Aktif Berolahraga, Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan Kelas IV SD/MI, Jakarta: Pusat Kurikulum dan dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019. Halaman 123-129
2. Buku Guru Kelas ,4 Aktif Berolahraga, Pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan Kelas IV SD/MI, Jakarta: Pusat Kurikulum dan dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019. Halaman 169-180
3. Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI dan yang sederajat kelas IV, CV Grahadi. Halaman 30-32
4. Link gambar Kombinasi Berlari, Melompat sambil Berputar 180° dan Sikap Pesawat terbang <https://ebook.banyuwangikab.go.id/files/asyiknyaberolahraga4/files/basic-html/page42.html>
5. Link video Kombinasi Berlari, Melompat sambil Berputar 180° dan Sikap Pesawat terbang <https://www.youtube.com/watch?v=Oece0ghGbTo> chanel Mukti Nur Wijayanti
6. Link permainan engklek <https://www.youtube.com/watch?v=bPz3BWdrqmc> chanel Wafi khansa Kreatif

H. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

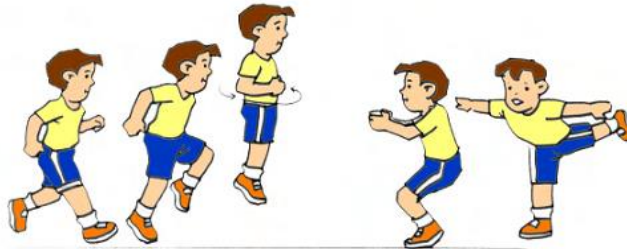
Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	1. Guru memberikan link zoom melalui WAG dan mengarahkan peserta didik masuk ke aplikasi zoom meet 2. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa melalui daring (link google form) https://forms.gle/GkBGGrjVnFjWbPqX18 3. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini join paling awal. (Religius dan Integritas) 4. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya cita-cita. 5. Mengulas sedikit materi yang telah disampaikan hari sebelumnya 6. Guru memberikan pretest melalui link google form https://forms.gle/9LPfHPVAetZPWifLA Pre Test Kombinasi berlari, melompat berputar 180 derajat dan sikap kapal terbang Kelas IV Disusun Oleh : Mukti Nur Wijayanti * Wajib Nama Lengkap * Jawaban Anda	20 menit

	Senam lantai tanpa menggunakan alat merupakan senam yang gerakannya 50 poin tanpa menggunakan alat bantu lain. Salah satu senam lantai tanpa alat adalah sikap keseimbangan. Jelaskan langkah-langkah gerakan senam lantai tanpa alat pada gambar di bawah ini! 7. Guru memberikan apersepsi menyiapkan fisik dan psikhis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak. 8. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini. 9. Guru memberikan semangat kepada siswanya untuk selalu menjaga kebugaran di masa pandemi covid 19 dan selalu memakai masker dengan menggunakan tepuk covid 19. 10. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan berupa permainan	
Kegiatan Inti	1. Orientasi peserta didik pada masalah 1) Peserta didik mengamati power point diberikan oleh guru melalui zoom meet untuk memahami gambar tentang materi yang akan disampaikan oleh guru kepada peserta didik. (TPACK) 2) Guru memberikan kesempatan peserta didik untuk menanya (Critical Thinking) tentang variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat melakukan kombinasi berlari, melompat sambil berputar 180° dan sikap pesawat terbang yang terdapat dalam gambar melalui tayangan proyektor (ICT) 2. Mengorganisasi peserta didik untuk belajar 1) Guru menampilkan PPT dan video https://www.youtube.com/watch?v=Oece0ghGbTo melalui zoom meet tentang variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat melakukan kombinasi berlari, melompat sambil berputar 180° dan sikap pesawat terbang dan beberapa permainan 2) Peserta didik diberi kesempatan untuk menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat melakukan kombinasi berlari, melompat sambil berputar dan sikap keseimbangan dan permainan tradisional engklek (Creativity and Innovation) (Nasionalis) 3) Guru mengajak siswa melakukan kegiatan pemanasan terlebih dahulu berupa permainan tradisional engklek 4) Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba memeragakan (Creativity) materi variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat melakukan kombinasi berlari, melompat sambil berputar 180° dan sikap pesawat terbang	100 menit

Kombinasi Berlari, Melompat sambil Berputar 180° dan Sikap Kapal terbang

Sikap awal:

- Berdiri tegak.
- Berlari dengan tidak terlalu kencang sekitar 5-7 meter.
- Melompat sambil berputar 180 derajat
- Ketika mendarat, kedua kaki menjadi tumpuannya.
- Tanpa bergeser, salah satu kaki dibentangkan ke belakang. Tangan direntangkan ke samping.



Sumber referensi : <https://ebook.banyuwangikab.go.id>

3. Membimbing penyelidikan individu

- 1) Peserta didik **mengasosiasi** dengan menganalisis pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat melakukan kombinasi berlari, melompat sambil berputar 180° dan sikap pesawat terbang
- 2) Peserta didik berdiskusi (**Collaboration and communication**) dengan teman tentang variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat melakukan kombinasi berlari, melompat sambil berputar 180° dan sikap pesawat terbang melalui pengamatan langsung

4. Mengembangkan dan menyajikan hasil karya

Peserta didik mempraktekkan pembelajaran variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat melakukan kombinasi berlari, melompat sambil berputar 180° dan sikap pesawat terbang secara mandiri di lingkungan sekitar rumah dan memvideokannya, mengirimkan hasil video tersebut melalui **WAG**

5. Mengkomunikasi Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah

- 1) Guru **mengkomunikasikan** dengan memperbaiki kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat melakukan kombinasi berlari, melompat sambil berputar 180° dan sikap pesawat terbang
- 2) Peserta didik menyampaikan proses melakukan pembelajaran pada guru (**Communication**)
- 3) Peserta didik mengerjakan tugas membuat video variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam

	tanpa menggunakan alat melakukan kombinasi berlari, melompat sambil berputar 180° dan sikap pesawat terbang sesuai intruksi guru. 4) Guru mengevaluasi hasil unjuk kerja siswa 5) Guru memberikan post test melalui link <i>google form</i> https://forms.gle/TWx7SEAzndZ1opfp7	
Kegiatan Penutup	1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan. 2. Sebagai penutup, siswa diminta melakukan refleksi kegiatan yang sudah mereka lakukan sepanjang hari ini. (Critical Thinking and Problem Solving) 3. Guru memberikan kesimpulan 4. Guru menyampaikan pesan moral hari ini dengan bijak 5. Guru menginformasikan kepada peserta didik untuk mempelajari materi selanjutnya. 6. Mengingatkan peserta didik untuk berganti pakaian 7. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa. (Religius)	20 menit

I. Penilaian

1. Sikap

1. Teknik penilaian : Observasi sikap disiplin, tanggung jawab
2. Bentuk instrument: Rubrik penilaian (lampiran 1)

2. Pengetahuan

1. Teknik penilaian : Tertulis, lisan dan penugasan
2. Bentuk Instrumen : Uraian (lampiran 2)

3. Keterampilan

1. Teknik penilaian : Praktik
2. Bentuk Instrumen : Rubrik penilaian (lampiran 3)

Pembelajaran Remedial

Aktivitas kegiatan pembelajaran remedial dapat berupa: pembelajaran ulang, bimbingan perorangan, belajar kelompok atau tutor sebaya dengan merumuskan kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik, alokasi waktu, sarana dan media pembelajaran.

Pembelajaran Pengayaan

Kegiatan pembelajaran pengayaan dirumuskan sesuai dengan karakteristik peserta didik, alokasi waktu, sarana dan media pembelajaran.



Mengetahui :
Kepala SDN Gembol 4

SUHARTO, S.Pd

NIP. 19650401 199202 1 001

Ngawi, 3 Juni 2021
Guru Mata Pelajaran PJOK

MUKTI NUR WIJAYANTI, S.Pd

NIP. 19900721 201907 2 012