RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PJOK

Satuan Pendidikan : SDN TEGALSARI III

Kelas / Semester : 5 /2 Pelajaran : 6

Tema : Pola Gerak Dominan Senam Menggunakan Alat

Sub Tema : Gerakan Bertumpu

Pertemuan : 1

Alokasi waktu : 2 x 35 menit

A. KOMPETENSI INTI

- 1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
- 2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, tetangga serta cinta tanah air.
- 3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
- 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 DAN INDIKATOR

Muatan: PJOK

No	Kompetensi	IPndikator
3.6	Memahami kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/loko-motor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.	3.6.1 Menyebutkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat. 3.6.2 Menjelaskan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.
4.6	Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) untuk membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat.	 4.6.1 Berlatih melakukan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat. 4.6.2 Mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan (bertumpu) membentuk keterampilan dasar senam menggunakan alat dengan tepat.

C. TUJUAN

Tujuan pembelajaran dikembangkan dari indikator capaian kompetensi. Tujuan pembelajaran mengandung prinsip *Audience, Behavior, Condition* dan *Degree* (A, B, C, D) yang disesuaikan dengan kondisi, minimal A, B, C.

- a. Dengan berdiskusi, peserta didik mampu menjelaskan kombinasi pola gerak dominan senam menggunakan alat seperti melompat,menggantung, mengayun, meniti, dan mendarat.
- b. Dengan membaca, peserta didik mampu mendeskripsikan kombinasi gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti palang pegangan, peti lompat, dan kuda-kuda lompat.
- c. Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan senam menggunakan alat seperti melompat, menggantung, mengayun, meniti, dan mendarat.
- d. Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan kombiniasi gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti palang pegangan, peti lompat, dan kuda-kuda lompat.

Nilai Karakter

- Religius
- Mandiri
- Gotong royong
- Kejujuran
- Kerja keras
- Percaya diri
- Kerjasama

D. MATERI

Gerakan bertumpu dalam senam menggunakan alat (Gerak berjalan, melompat, mengayun di atas mistar).

E. PENDEKATAN & METODE

Pendekatan : Scientific dengan prinsip TPACK

Strategi : Cooperative Learning

Teknik : Example Non Example

: Permainan, Tanya Jawab, Diskusi dan Praktek Metode

F. MEDIA, ALAT DAN SUMBER PEMBELAJARAN

- 1. Media
 - a. Android
 - b. Laptop
 - c. Video/slide/gambar tentang kombinasi gerak berjalan, menekuk dan mengayun
- 2. Alat/bahan
 - a. bambu
- 3. Sumber Belajar
 - a. eBuku pegangan Guru kelas 5 Tema 6 revisi 2019
 - b. eBuku pegangan Guru kelas 5 Tema 6 revisi 2019
 - c. Youtobe
- 1. Internet
- Media pembelajaran SD/MI untuk kelas 5
 Video/slide dari media Pengajaran guru

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	Waktu Kegiatan pembelajaran PJOK SD per minggu tertuang dalam lampiran Permendikbud 67 tahun 2013 tentang Kerangka dasar dan Struktur Kurikulum SD/MI. Pembahasan pada Pelajaran VI memerlukan waktu 8 jam pelajaran. Adapun alokasi waktu untuk setiap pertemuan adalah 2 jam pelajaran (2 × 35 menit).	10 menit
	 Guru menyapa siswa dengan rekaman video dan memandu siswa untuk mengawali pembelajaran dengan berdoa. (Religius dan Integritas) Guru bertanya apakah hari ini sudah membantu orang tua, beribadah dan berdo'a. (Karakter dan Life Skills). Guru menanyakan dan memotivasi siswa dalam melakukan kegiatan pembelajaran hari ini. (Pengalaman belajar dan Variasi Aktivitas) Guru melakukan presensi kehadiran dan mengidentifikasi kondisi fisik siswa. Guru menanyakan kabar siswa setelah libur semester. Guru mengajak peserta didik mengingat sekilas materi yang diujikan pada Ulangan Semester I. Guru dan siswa berdiskusi tentang kendala yang dialami pada semester sebelumnya. 	
	6. Guru Memberi gambaran tentang manfaat pembelajaran hari ini.7. Guru melakukan share materi ke grup kelas dan memberikan tugas pembelajaran hari ini.	
Kegiatan Inti	 Mengamati Melalui Aplikasi google meet Siswa mengamati guru menjelaskan tentang gerakan latihan daya tahan jantung dan paru dalam aktivitas kebugaran jasmani. (Mandiri) Siswa mengamati gambar seorang anak sedang melompati peti lompat pada ebook siswa. Siswa tanya jawab terkait aktivitas tersebut untuk menguji kedalaman pengetahuan konseptual siswa. Siswa diarahkan membaca materi gerak dominan senam ketangkasan (ebook siswa halaman 125). Siswa mendeskripsikan gerak dasar senam ketangkasan. Siswa mengerjakan Kegiatan: Ayo, Mengamati Gambar! pada ebook siswa halaman 125. Pada pembelajaran ini guru menerapkan model pembelajaran inkuiri. Siswa mendengarkan penjelasan guru mengenai senam ketangkasan. Siswa dapat menanya jika ada penjelasan yang kurang dipahami. Siswa membaca materi gerak dominan senam ketangkasan (ebook siswa halaman 125). Guru menjelaskan alur kegiatan praktek Siswa akan mempraktikkan gerak dominan senam ketangkasan. Langkah-langkah pelaksanaan sebagai berikut. Siswa dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok pengamat dan kelompok pelaku. Kedua kelompok juga akan bertukar peran dalam pembelajaran. Siswa mendengarkan penjelasan guru terkait gerak dominan senam ketangkasan. Guru memberikan contoh peragaan gerak berlari dan melompat melalui tayangan vidio, siswa mengamati peragaan dari vidio secara 	50 menit
	melalui tayangan vidio. siswa mengamati peragaan dari vidio secara cermat. Setelah selesai kegiatan tatap muka melalui aplikasi google meet kemudian siswa mempraktikkan gerak berjalan dan melompat seperti petunjuk Ayo, Lakukan! (buku siswa halaman 126) dengan	

memperhatikan protokol keselamatan dan sebelum melakukan kegiatan ini terlebih dahulu siswa melakukan pemanasan dari kepala samapai kaki dari gerka pemanasan yang mudah ke pemanasan yg susah. Siswa berlari dengan jarak sekira 10 meter. Siswa melakukan gerakan melompat dengan tolakan satu kali. Gerakan melompat diakhiri pendaratan dengan dua kaki. Guru melakukan penilaian sikap dan keterampilan. c) Guru menjelaskan dan memberi contoh peragaan gerak meloncat dan menggantung melalui tayangan vidio. Siswa mempraktikkan gerak ini seperti petunjuk Ayo, Lakukan! (buku siswa halaman 127). Siswa melakukan gerak meloncat dan menggantung dengan kedua tangan pada palang sejajar yang dimodifikasi dengan sebuah tongkat panjang yang di pegang oleh 2 siswa. Siswa mempraktikkan ragam teknik pegangan. d) Guru menjelaskan dan memberi contoh peragaan gerak meloncat dan mengayun melalui vidio. Dalam posisi menggantung, kedua kaki diluruskan kemudian diayunkan ke depan. Selanjutnya, kaki ditarik kembali pada sikap semula. Siswa dapat mengamati gambar pada ebook siswa halaman 128. e) Guru meminta siswa mempraktikkan gerak meloncat dan mengayun seperti petunjuk Ayo, Lakukan! (buku siswa halaman128). Siswa menggantung pada dua buah palang sejajar. f) setelah kegiatan selesai siswa melakukan pendinginan kegiatan praktek dilakukan diluar jam tatap muka aplikasi google meet (luring) dan di vidiokan dengan durasi 10-30 detik B. Menanya Melalui chat grup Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (Communication) C. Menalar Melalui Aplikasi google meet Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang latihan daya tahan jantung dan paru. (Critical Thinking) Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara latihan daya tahan jantung dan paru dengan bimbingan guru. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. D. Mengkomunikasikan 1. Siswa melakukan tanya jawab dengan guru tentang materi yang telah di pelajari melalui apilkasi yang telah di tentukan Siswa melaporkan semua latihan dan dokumentasi kegiatan hari ini di buku Kegiatan 10 siswa masing-masing, kemudian melaporkan ke guru dalam bentuk chat, Penutup menit foto, atau rekaman suara. (Variasi Aktivitas) 2. Siswa diwajibkan melihat video pengetahuan di Youtube.com seperti Discovery Channel, sisi terang dan situs-situs lain yang memberikan pengetahuan dan keterampilan kemudian merangkum isinya. (Life dan Variasi Aktivitas) 3. Belajar menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan nasionalisme, persatuan, dan toleransi. Guru melakukan evaluasi dan refleksi hasil belajar siswa hari ini dalam bentuk rangkuman chat, video atau rekaman suara.

H. PENILAIAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan praktek/unjuk kerja.

1. Pengamatan Sikap

Lembar Observasi Penilaian Sikap Sosial

N	Nama Siswa	Jujur Disi		plin	lin Tanggun g jawab		Santun		Peduli		Percaya Diri		
0		BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	PB

Ket:													
BS:	Baik Sekali												
PB:	PB: Perlu Bimbingan												
2.	2. Penilaian Keterampilan												
	Melakukan sikap bertumpu dalam senam menggunakan alat												
	Kritorio	Sangat	Baik	T	Raik (5	71_95)		Cukun	(61-7)	" I	Perlu F	Bimbir	gan

Kriteria	Sangat Baik (86-100)	Baik (71-85)	Cukup (61-70)	Perlu Bimbingan (≤ 60)

I. Remedial dan Pengayaan

1. Remedial

Dari hasil evaluasi kegiatan penilaian harian, bagi siswa yang belum memahami materi secara baik diberikan proses ulasan dan pengulangan sehingga memiliki keterampilan dan pemahaman yang sesuai.

2. Pengayaan

Apabila masih tersisa waktu, guru membahas kembali materi hari untuk memambah wawasan dan pemahaman siswa.

J. SUMBER DAN MEDIA

- 1. Internet
- 2. Media pembelajaran SD/MI untuk kelas 5
- 3. Video/slide dari media Pengajaran guru

Catatan Guru		
1. Masalah	:	
2. Ide Baru	:	
3. Momen Spesia	1 :	
	Mengetahui Kepala Sekolah,	Guru PJOK Kelas 5,
		NIP