

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SD Negeri Tambakroto
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
 Kelas/Semester : V (Lima) / 2 (dua)
 Materi Pembelajaran : Aktivitas Senam Lantai
 Sub Pembelajaran : Aktivitas pengembangan pola gerak dominan senam lantai
 (awalan, ayunan, tolakan, putaran, melayang di udara, serta pendaratan).
 Alokasi waktu : 10 menit.
 Tujuan pembelajaran : Siswa mampu menjelaskan dan mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan awalan, ayunan, tolakan, putaran, melayang di udara, serta pendaratan) dengan benar.

A. Langkah Langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu	Alat dan Sumber Belajar
Pendahuluan	GURU: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan, (memberikan salam, berdoa, mengecek kehadiran siswa, menyanyikan lagu Indonesia Raya, memberikan motivasi/yel-yel) ▪ Melakukan apersepsi dengan mengaitkan pembelajaran yang lalu dengan kombinasi gerak dominan senam lantai. ▪ Menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai, dan garis besar cakupan materi pembelajaran. ▪ Memberi tugas peserta didik melakukan pemanasan untuk kesiapan diri dalam pembelajaran senam lantai. 	2 Menit	
Kegiatan Inti	GURU memfasilitasi peserta didik untuk melakukan: Critical Thinking (Berpikir Kritis), Collaboration (Kerjasama), Communication (Berkomunikasi) dan Creativity (Menciptakan) dengan cara, <ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik mencari tahu tentang kombinasi gerak dominan senam lantai melalui gambar, video, dan buku. ▪ Peserta didik membagi beberapa kelompok untuk melakukan latihan kombinasi gerak dominan senam lantai. ▪ Peserta didik membandingkan hasil pengamatan yang di lakukan dengan latihan kombinasi gerak dominan yg dilakukan (ditulis dalam buku catatan kegiatan). ▪ Peserta didik melakukan kombinasi gerak dominan senam lantai menggunakan alat dengan peraturan yang dimodifikasi. 	6 Menit	Matras, papan pantul / meja lompat, Buku Penjas kelas 5, penerbit Erlangga.
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menyampaikan hasil pengamatan dan evaluasi, untuk didiskusikan dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dilakukan. • Guru memberikan refleksi pembelajaran yang telah di lakukan. • Peserta didik melakukan gerakan pendinginan, berbaris dan berdoa. • Guru menutup pembelajaran dengan salam. 	2 Menit	

B. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Sikap
2. Penilaian keterampilan
3. Penilaian pengetahuan

Mengetahui,
Kepala SD Negeri Tambakroto


 Sukirman, S.Pd
 NIP. 19660805 198806 1 001

Demak, 12 Januari 2022
Guru PJOK



Aminarni, S.Pd, M.Pd
 NIP.19680715 200003 2 003

Materi pembelajaran senam lantai.

Aktivitas pengembangan pola gerak dominan pada senam lantai, (awalan, ayunan, tolakan, putaran, dan melayang di udara, serta pendaratan).

Untuk pembelajaran ini menggunakan alat papan pantul, meja lompat dan matras. Dalam pemberian materi ke siswa di lakukan secara bertahap dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Missalnya:

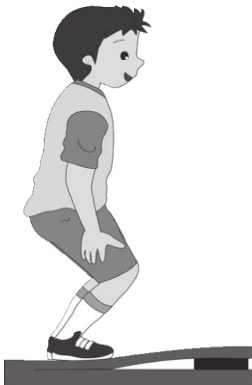
Rangkaian 1: awalan, ayunan, tolakan, lompat, melayang di udara dan pendaratan.

Rangkaian 2: pada rangkaian 2 gerakannya sama dengan rangkaian 1 tetapi saat melakukan gerakan melompat di tambah dengan gerakan putaran.

Pelaksanaan:

Rangkaian 1

1. Gerakan awalan
siswa berdiri tegak di atas papan pantul / meja.
2. gerakan ayunan



ayun kedua tangan ke depan dan ke belakang, di ikuti dengan gerakan kaki lentur naik turun (ngeper) untuk mengambil persiapan dan keseimbangan untuk melakukan gerakan tolakan.

gambar: melompat dari papan tolak

Sumber: buku PJOK kelas 5, Erlangga

3. Gerakan tolakan

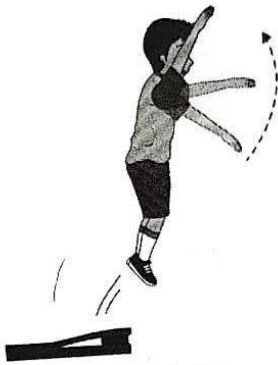
Cara melakukan gerakan tolakan adalah sebagai berikut:

- a. Hentakkan kedua kaki sehingga tubuh terhempas dari papan ke matras
- b. gerakan tangan lurus ke atas
- c. Pertahankan arah pandangan ke depan sampai kaki mendarat agar kalian tidak jatuh.

- d. Lakukan secara berulang-ulang sampai kaki mendarat dengan benar dan badan selalu seimbang.



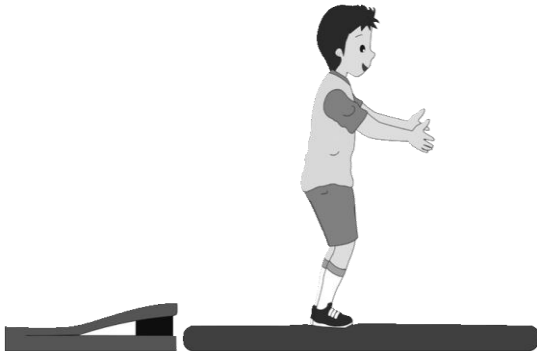
4. Gerakan putaran dan melayang
Usahakan badan tetap seimbang saat melayang di udara



5. Gerakan Mendarat

Cara melakukan gerakan mendarat adalah sebagai berikut:

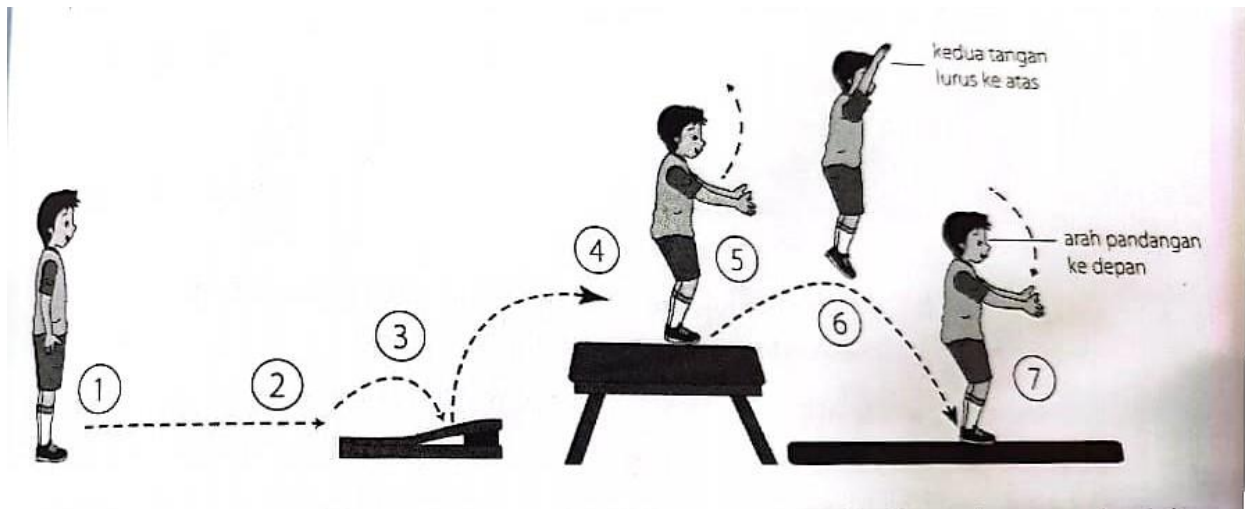
- a. Mendarat dengan dua kaki bersamaan
- b. Tekuk lutut, pandangan ke depan, dan kedua lengan lurus ke depan.
- c. Langkahkan satu kaki ke depan atau ke belakang bila badan kurang seimbang akan jatuh.
- d. Apabila tubuh sudah seimbang, tariklah kembali kaki yang melangkah tadi ke kaki yang pertama kali menyentuh matras.



Setelah siswa berhasil melakukan rangkaian 1 dengan benar, arahkan siswa melakukan gerakan yang sama dengan rangkaian 1 tetapi dengan menggunakan meja lompat,

Tahap 1

Amati gambar berikut!



Gambar: melompat dari meja lompat tanpa putaran,
Sumber: buku PJOK kelas 5, Erlangga

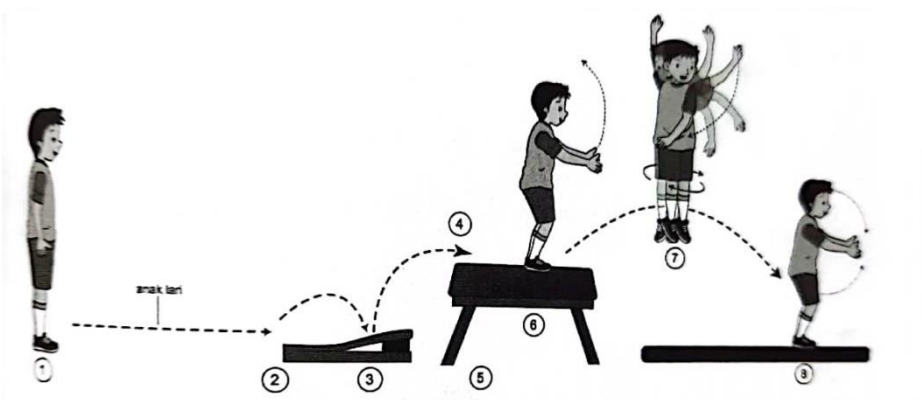
Cara berlatih menggunakan meja lompat adalah sebagai berikut.

- a. lakukan gerakan awalan, berdiri dengan jarak sekitar 10 meter dari papan lompat.
- b. berlari ke papan lompat / jum boad dan injak ujung jum boad dengan keras.

- c. Peganglah meja lompat dengan kedua tangan dan berdiri di atas meja lompat.
- d. Tolakkan kedua kaki / melompat sehingga tubuh memantul ke atas dan melayang di udara.
- e. Mendaratlah dengan menekuk sedikit kedua kaki / ngeper
- f. Lakukan berulang-ulang sehingga lentingan tubuh menjadi ringan.

Tahap 2

Amati gambar berikut!



Gambar: melompat dari meja lompat
 Sumber: buku PJOK kelas 5, Erlangga

Cara melakukan gerakan tahap 2, sama dengan tahap 1 tetapi pada tahap 2 gerakan melompat di tambah dengan putar badan sebelum mendarat.

RUBLIK 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 sesuai dengan contoh rubrik penilaian sebagai berikut

1. Penilaian

- a. Penilaian pengetahuan di ambilkan dari buku siswa penjasorkes kelas 5 penerbit Erlangga pelajaran 6.
- b. Penilaian keterampilan praktik

No	Jenis keterampilan	Baik sekali 4	Baik 3	Cukup 2	Perlu Bimbingan 1
1	pola gerak dominan pada senam lantai, (awalan, ayunan, putaran, dan melayang di udara, serta pendaratan.	Siswa mampu melakukan pola gerak dominan pada senam lantai, (awalan, ayunan, putaran, dan melayang di udara, serta pendaratan) dengan benar, tanpa bantuan dari guru.	Siswa mampu melakukan pola gerak dominan pada senam lantai, (awalan, ayunan, putaran, dan melayang di udara, serta pendaratan) dengan benar, dengan bantuan dari guru.	Siswa mampu melakukan sebagian pola gerak dominan pada senam lantai, (awalan, ayunan, putaran, dan melayang di udara, serta pendaratan) dengan bantuan dari guru.	Siswa belum mampu melakukan gerakan dominan senam lantai meskipun sudah di beri arahan dan mendapat bantuan dari guru berulang kali

Catatan: materi penilaian bisa diambilkan gerakan yang lain yang ada pada materi

2. Catatan Anekdote untuk mencatat sikap (peduli)

- a. Guru dapat menggunakan kata-kata berikut untuk menyatakan kualitas sikap dan keterampilan.
 - Belum terlihat
 - Mulai terlihat
 - Mulai berkembang
 - Sudah terlihat/membudaya
- b. Setiap pertemuan guru dapat menilai minimal 6 siswa atau disesuaikan dengan jumlah siswa di kelas.

Contoh alternatif penilaian sikap

Nama :

Kelas/Semester :

Pelaksanaan Pengamatan :

No	Sikap	Belum Terlihat	Mulai Terlihat	Mulai Berkembang	Membudaya	Keterangan
1	Sportif					
2	Percaya diri					
3	Kerjasama dengan teman					

Centang (√) sesuai kriteria