

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

- (1) Sekolah : SDN Jatisari IV
(2) Mata Pelajaran/Pelajaran : PJOK/ 6 (Enam)
(3) Kelas/Semester : IV / II
(4) Materi Pokok : 1.Senam lantai(Roll depan dan Roll Belakang)
(5)Alokasi Waktu : 4 X 35menit
Hari/Tanggal : Selasa,14 Januari 2020.

A. KOMPETENSI INTI (KI)

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menyimpulkan berdasarkan rasa ingintahun tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
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.

(6)B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.6 memahami variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan berpindah/ lokomotor dan kombinasi putaran dalam aktivitas senam lantai (Roll depan dan Roll belakang)	3.6.1 Menjelaskan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan berpindah/Lokomotor dan kombinasi putaran dalam aktivitas senam lantai (Roll depan) 3.6.2 Menjelaskan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan berpindah/Lokomotor dan kombinasi putaran dalam aktivitas senam lantai (Roll belakang)
4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan berpindah/ lokomotor dan kombinasi putaran dalam aktivitas senam lantai.(Roll depan dan Roll belakang)	4.6.1 Mendemonstrasikan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan berpindah/Lokomotor dan kombinasi putaran dalam aktivitas senam lantai (Roll depan) 4.6.2 Mendemonstrasikan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan berpindah/Lokomotor dan kombinasi putaran dalam aktivitas senam lantai (Roll belakang)

(7) C. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan mengamati gambar dan video siswa dapat menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak berpindah/lokomotor kombinasi putaran dalam aktivitas senam lantai (Roll depan.)
2. Dengan mengamati gambar dan video siswa dapat menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak berpindah/lokomotor kombinasi putaran dalam aktivitas senam lantai (Roll belakang.)

3.. Dengan mengamati gambar dan video siswa dapat mendemonstrasikan variasi dan kombinasi pola gerak berpindah/lokomotor kombinasi putaran dalam aktivitas senam lantai (Roll depan.)

4. Dengan mengamati gambar dan video siswa dapat mendemonstrasikan variasi dan kombinasi pola gerak berpindah/lokomotor kombinasi putaran dalam aktivitas senam lantai (Roll belakang.)

(8)D. Materi Pembelajaran

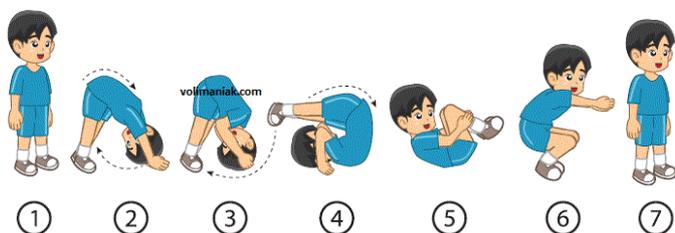
Senam Lantai

Senam lantai adalah latihan senam yang dilakukan pada matras, unsur-unsur gerakannya terdiri atas mengguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpudengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau pada saat meloncat ke depan atau belakang

Contoh senam lantai

1. Roll depan

Roll depan adalah berguling ke depan atas bagian belakang badan (tengkuk, punggung, pinggang,



2. Roll belakang

Roll belakang adalah salah satu gerak senam yang dilakukan dengan posisi badan berguling ke arah belakang badan melalui bagian belakang badan, mulai dari pinggul bagian belakang, pinggang, punggung, dan tengkuk.



(9) E. Metode Pembelajaran

PENDEKATAN & METODE

Pendekatan : *Scientific*

Strategi : *Cooperative Learning*

Model : *Example non example*

Metode : Demonstrasi, Penugasan, Tanya Jawab, Diskusi dan ceramah

(10) F. Media/Alat

Gambar gambar atlet senam

Gambar Rangkaian Gerak roll depan

Gambar Rangkaian Gerakan roll belakang

Video roll depan

Video roll belakang
Kertas manila
lem
Pluit
Isolasi
Matras.

(11) G. Sumber Belajar

Buku Guru Pjok kelas IV Kurikulum 2013 Revisi 2018
Buku Siswa PJOK Kelas IV Kurikulum 2013 Revisi 2018.
Internethttp://www.youtebe roll depan.

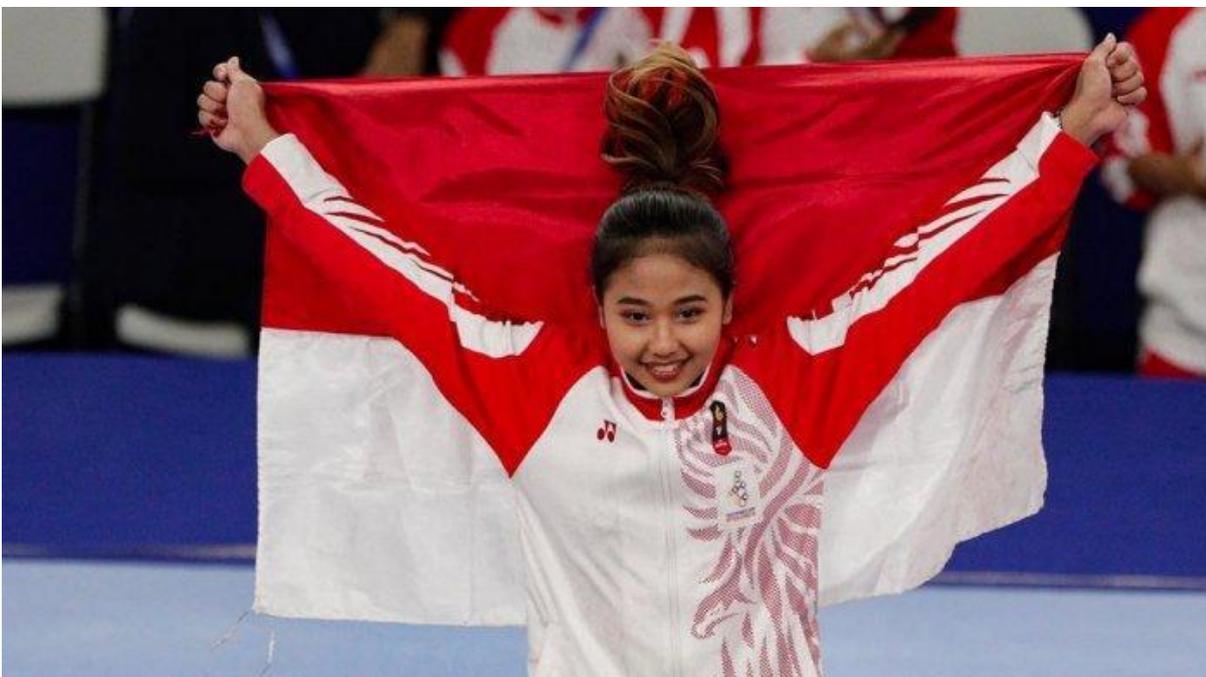
(12)H. Langkah-langkahPembelajaran

A.Pendahuluan

- Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa.
- Kelas dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh salah seorang siswa.
- Siswa difasilitasi untuk bertanya jawab pentingnya mengawali setiap kegiatan dengan doa. Selain berdoa, guru dapat memberikan penguatan tentang sikap syukur.
- Siswa diajak menyanyikan Lagu Sorak sorak bergembira Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat kebangsaan.
- Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.
- Disela sela waktu guru memberikan tepuk PPK untuk menghidupkan suasana dalam menghadapi pembelajaran.

Apersepsi

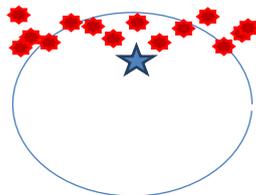
-Guru menunjukkan sebuah gambar atlit senam sebagai umpan balik pelajaran yang akan dipelajari .melalui gambar siswa dan guru bertanya jawab tentang materi yang akan dipelajari.



-Guru dan siswa bertanya jawab tentang apa yang diketahui tentang gambar atlit indonesia yang juara dalam SEA Games 2019 kemaren.(atlit senam indonesia Rifda Irfanaluthfi)
- Selanjutnya siswa secara aktif menyampaikan pengetahuannya yang mengarah ke materi yang akan dipelajari yaitu senam lantai tanpa alat.

Kegiatan Inti

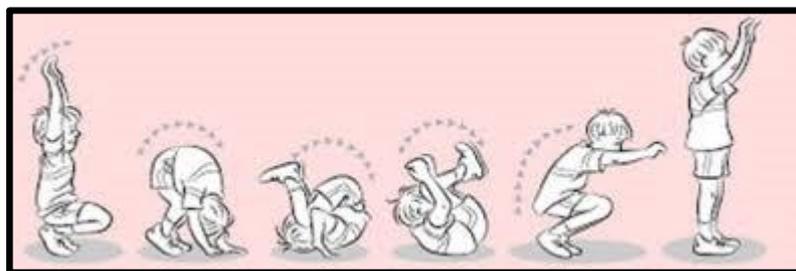
1. Melalui gambar gambar senam lantai siswa diharapkan dapat menyebutkan pengertian senam lantai dan dapat menyebutkan macam macam senam lantai tanpa alat
2. Guru membagi siswa menjadi 4 kelompok Yaitu kelompok 1 adalah kelompok Sehat ,Kelompok 2 adalah kelompok Segar, Kelompok 3 adalah Kelompok Bugar dan Kelompok 4 adalah kelompok Ceria,selanjutnya masing masing mendiskusikan teknik teknik salah satu senam lantai yaitu dengan cara menempel gambar rangkaian gerakan roll depan dan gambar rangkaian gerakan roll belakang pada lembar kerja.
3. Setelah siswa menyelesaikan diskusi kelompok dan dapat menjelaskan tentang senam lantai dan teknik teknik gerakan roll depan dan roll belakang secara berkelompok ,selanjutnya guru mengajak siswa untuk mempraktikkan senam lantai yaitu roll depan dan roll belakang.
4. Sebelum mempraktikkan senam lantai guru mengajak siswa terlebih dahulu melakukan pemanasan
5. setelah
itumengajakbermainkelompokdengan carasiswa membuatlingkaranbesarmengitarilapangan/halamsambilmeryanyikanlagu Sorak sorak bergembira. Guru kemudianmembuatkelompokdenganmenyebutangka dan siswaharusbisamembentukkelompoksesuaidenganangka yang disebutkan oleh guru, siswa yang tidakmendapatkankelompokdiberikanhukumanmenyanyi. Untukpemanasanumumdiusahakansiswabergerakcepat.



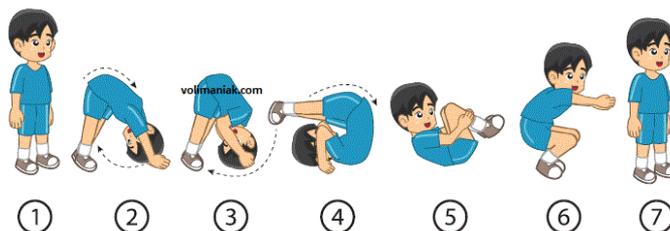
berikutnya adalah guru membentuk 4 kelompok kerja yang masing-masing dipimpin oleh satu siswa sebagai ketua kelompok. Tiap kelompok diberikan tugas gerak yang harus dipraktekkan dan harus diselesaikan sesuai dengan petunjuk yang diberikan oleh guru.

1) Gerakan Roll depan :

Cara melakukan:siswaberbarisrapi pada kelompoknya. Siswabergantianmelakukangerakan roll depan. Sebanyak 1 kali, kemudianuntukpercobaankedua Guru membantusiswabilamerasakesulitan. Dan percobaanke 3 siswamelakukangerakansendiri. Siswamencobavariasiawalandalammelakukan roll depanyangsiswaberdiri dan jongkok



Gambar siswamelakukan roll depanawalanjongkok



Gambar siswamelakukan roll depanawalanberdiri



Gambar guru membantusiswamelakukan roll depan

2) Gerakan roll belakang

- 3) Cara melakukan:siswaberbarisrapi pada kelompoknya. Siswabergantianmelakukangerakan roll belakang. Sebanyak 1 kali, kemudianuntukpercobaankedua Guru membantusiswabilamerasakesulitan. Dan percobaanke 3 siswamelakukangerakansendiri.

Guling Belakang



Gambar siswamelakukan roll belakang / gulingbelakang

Setelah melakukan 2 kegiatan, guru dan siswa melakukan rest. Dimana kegiatan rest ini siswa diberi permainan tepuk sambil duduk. Setelah itu, guru memberikan materi selanjutnya yaitu sikap lilin.

4) Kombinasi gerakan roll depan dan roll belakang

Cara melakukan: siswa berbaris rapi pada kelompoknya. Siswa bergantian melakukan variasi dan kombinasi gerakan roll depan dan belakang dengan awalan jongkok dan berdiri. Sebanyak 1 kali, kemudian untuk percobaan kedua Guru membantusiswa bila merasakesulitan. Dan percobaan ke 3 siswa melakukan gerakan sendiri.



Setelah siswa menerima LK mereka bekerja berkelompok untuk menyelesaikan tugas gerak yang diberikan, diperbolehkan mencari informasi yaitu bertanya kepada guru, membaca buku tentang materi variasi dan kombinasi pola gerak dominan (roll depan, dan roll belakang) yang tidak diketahuinya.

Penutup

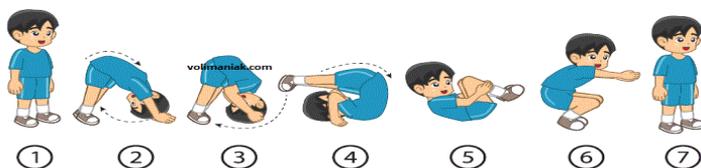
1. Siswa diajak rileksasi sambil bernyanyi Sorak sorak bergembira.
2. Siswa menyimak penguatan & kesimpulan pembelajaran hari ini yg disampaikan guru.
3. Siswa bersama guru merayakan keberhasilan pembelajaran dengan mengumandangkan yel-yel penyemangat
4. Selesai berdoa, siswa member salam pada guru.

(13) I. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Penilaian Sikap terlampir (ada jurnal harian tersendiri PJOK)
2. Penilaian Pengetahuan (Tes tulis)

A. JAWABLAH PERTANYAAN PERTANYAAN BERIKUT DENGAN TEPAT!

1. Jelaskan pengertian roll depan?
- 2.



URUTAN GERAKAN ROLL DEPAN ADALAH.....

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)

3. Jelaskan pengertian Roll belakang?



4. URUTAN GERAKAN ROLL BELAKANG ADALAH

- 1].....
- 2].....
- 3].....
- 4].....
- 5].....
- 6].....
- 7].....

Pedoman Penskoran Soal Tes Tulis

No. Soal	Rubrik	Skor
1	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar.	4
2	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar, tapi kurang lengkap.	3
3	Siswa dapat menyebutkan jawaban tapi salah sebagian besar.	1
4	Siswa tidak dapat menjawab sama sekali	0
	Skor Maksimum	16

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

3. Penilaian Keterampilan

No	Indikator Esensial	Skor			
		1	2	3	4
1	Mempraktikkan Gerakan Roll depan				

2	Mempraktikkan Gerakan Roll belakang				
	Skor MAKSIMAL	8			

Penskoran:

Skor 4, Melakukan gerakan roll depan dan roll belakang dengan baik.

Skor 3, Melakukan gerakan roll depan dan roll belakang hampir sempurna.

Skor 2, Melakukan gerakan roll depan dan roll belakang belum sempurna.

Skor 1, Belum dapat melakukan gerakan roll depan dan roll belakang .

Pengolahan Skor:

Skor maksimum: 8

Nilai = $\frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$

Mengetahui,
Kepala SDN Jatisari IV

Jatisari, 14 Januari 2020
Guru PJOK

ARTININGSIH RAHAYU, S.Pd
NIP. 19620226 198201 2 009

MUSTARI, S.Pd
NIP. 19840610 201903 1 004

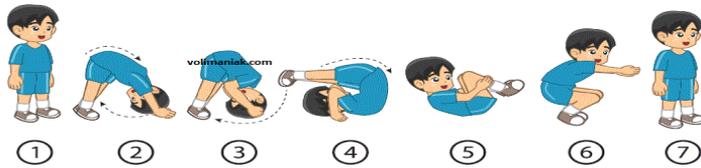
NAMA :.....
 KELAS:.....
 NO.ABSEN:.....

A. JAWABLAH PERTANYAAN PERTANYAAN BERIKUT DENGAN TEPAT!

1. Jelaskan pengertian roll depan?

JAWAB:

2.



URUTAN GAMBAR GERAKAN ROLL DEPAN DIATAS ADALAH.....

- 1].....
- 2].....
- 3].....
- 4].....
- 5].....
- 6].....
- 7].....

3. Jelaskan pengertian Roll belakang?

JAWAB:



4. URUTAN GAMBAR GERAKAN ROLL BELAKANG DIATAS ADALAH

- 1]..... 7].....
- 2].....
- 3].....
- 4].....

5].....

6].....

LEMBAR PENILAIAN KETRAMPILAN

No	Nama	Aspek yang dinilai dalam mempraktikkan		Jumlah Skor	NILAI
		Gerakan Roll Depan	Gerakan Roll Belakang		
1	ACHMAD FAIZIN	3	3	6/8X100	75
2	AHMAD DIAN	4	3	7/8X100	88
3	AQILA DIFA SALSABILA	3	3	6/8X100	75
4	HANA HANDRIANA	3	4	7/8X100	88
5	INGKIL LUTFIYAH	3	3	6/8X100	75
6	M. FARHAD BALAFIF	4	4	8/8X100	100
7	M. SYAHRUL IBAD	4	3	7/8 X100	88
8	MOH. ZAINUL KHOTIM	3	3	6/8X100	75
9	MUCH ALI FAHMI	3	3	6/8X100	75
10	MUHAMAD FAUZAN	3	3	6/8X100	75
11	MUHAMMAD ALI	3	4	7/8X100	88
12	MUHAMMAD AMIN AL	4	3	7/8X100	88
13	MUHAMMAD FAHRI .A	3	4	7/8X100	88
14	MUHAMMAD HILMI	4	3	7/8X100	88
15	MUHAMMAD NUR .I	4	3	7/8X100	88
16	NATASYA AFIFAH	3	3	6/8X100	75
17	NAZWA NAFISATUL .K	4	3	7/8X100	88
18	NILNA MAZIDAL HUDA	3	3	6/8X100	75
19	NUR ZIHAN	3	3	6/8X100	75
20	NUR LAILATUL FITRIA	2	3	5/8X100	62
21	NUZULIS SAKINAH	3	2	5/8X100	62
22	RISMA AFIFATUL ,J	3	3	6/8X100	75
23	RIZQI FIRMANSYAH	4	3	7/8X100	88
24	SAKINAH	3	4	7/8X100	88
25	SHOFIYATUL ULA	2	3	5/8X100	62
26	SYARIFATUL ULA	2	3	5/8X100	62
27	TAQIYUDIN AHMAD .A	3	3	6/8X100	75
28	VALENSIA AINI ZAHRO	2	2	4/8X100	50
29	VIAN SAPUTRA	3	3	6/8X100	75
30	ZIANA SAFIRA. S	3	4		88

Jatisari,14Januari 2020

Kepala SDN Jatisari IV

Guru PJOK

ARTININGSIH RAHAYU,S.Pd

NIP. 19620226 198201 2 009

Kisi-Kisi Tes Pengetahuan(tes tulis)

MUSTARI,S.Pd

NIP. 19840610 201903 1 004

Muatan pelajaran : PJOK
Kelas : I V (EMPAT)

Pembelajaran ke : 6
Semester : Genap

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.6 memahami variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan berpindah/ lokomotor dan kombinasi putar dalam aktivitas senam lantai (Roll depan dan Roll belakang)	✦ Gerak Roll depan ✦ Gerak Roll Belakang.	✦ Menjelaskan prosedur kombinasi pola gerak Roll depan membentuk keterampilan dasar senam lantai. ✦ Menjelaskan prosedur kombinasi pola gerak Roll belakang membentuk keterampilan dasar senam lantai.	Esay Esay	2 2

Lampiran kisi-Kisi soal ketrampilan

Muatan pelajaran : PJOK
 Kelas : I V (EMPAT)

Pembelajaran ke : 6
 Semester : Genap

No.	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Teknik Penilaian
	4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan berpindah/ lokomotor dan kombinasi putar dalam aktivitas senam lantai. (Roll depan dan Roll belakang)	✦ Roll depan ✦ Roll belakang	✦ Melakukan kombinasi pola gerak Roll depan untuk membentuk keterampilan dasar senam lantai ✦ Melakukan kombinasi pola gerak Roll belakang untuk membentuk keterampilan dasar senam lantai	Penugasan dan praktik.

Tugas:

- ✦ Lakukanlah latihan Roll depan
- ✦ Lakukanlah latihan Roll belakang

20.																			
21.																			
22.																			
23.																			
24.																			
25.																			
26.																			
Jumlah salah																			
Jumlah benar																			
Kesimpulan		1. Nilai rata-rata kelas =										4. Program Tindak Lanjut							
		2. Dibawah nilai rata-rata =										- Perbaikan :							
		3. Diatas nilai rata-rata =										- Pengayaan :							

Disupervisi

Gajahrejo,

Pengawas TK/SD

Kepala Sekolah

Guru Kelas II

Kec. Purwodadi

SDN Gajahrejo II

.....

YENI KRISDIYANTI,M.MPd

MUSTARI,S.Pd.

NIP.

NIP. 19731019 199911 2 001

