

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH (DARING)

**Satuan Pendidikan** : SD Inpres 50 Ambon  
**Kelas /Semester** : III/2  
**Materi** : Aktivitas Senam Lantai  
**Pertemuan** : 2 (dua)  
**Alokasi Waktu** : 1 hari

### A. KOMPETENSI DASAR

- 3.5. Memahami kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.
- 4.5. Mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.

### B. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengamati video pembelajaran aktivitas senam lantai diharapkan murid mampu :

1. Memahami kombinasi berbagai pola gerak dominan (tolakan, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai
2. Mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak dominan (tolakan, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai

### C. MEDIA PEMBELAJARAN

Classroom , WhatsApp Grup dan Youtube

### D. SUMBER BELAJAR

Buku Paket PJOK Erlangga Kelas 3 semester 2  
Link Video Pembelajaran

### E. LANGKAH PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Guru membuka kelas melalui <b>WatshApp</b> dan <b>Classroom</b> dengan ucapan salam dan menanyakan kabar kepada para murid beserta orang tua yang mendampingi.</li><li>➤ Para murid mengisi daftar hadir secara online lewat <b>Google form</b> yang telah ada dalam <b>Classroom</b>.</li><li>➤ Guru memberikan kesempatan kepada murid untuk berdo'a, sebelum pembelajaran di mulai (<b>RELIGIUS</b>)</li><li>➤ Guru mengingatkan murid untuk tetap melaksanakan protokol kesehatan</li></ul>	15 Menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guru menjelaskan tentang tujuan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan pada hari ini.</li> <li>➤ Murid melakukan pemanasan</li> </ul>	
<b>Kegiatan Inti</b>	<p><b>Ayo Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Murid membuka link video pembelajaran aktivitas senam lantai kombinasi berbagai pola gerak dominan (ayunan, tolakan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai. di dalam Classroom</li> <li>• Murid mengamati dan menyimak video pembelajaran dari link tersebut dengan didampingi oleh orang tua.</li> <li>• Murid mencatat hal-hal penting dalam memahami kombinasi berbagai pola gerak dominan pada aktivitas senam lantai</li> <li>• Bagi murid yang kurang menyukai pelajaran senam lantai diberikan bimbingan kelompok/individu untuk bisa memodifikasi gerakan sesuai minatnya. (ada 17 orang yang suka dengan sepak bola, guru memodifikasi gerakan meloncat dengan mengganti dengan latihan meloncat sambil heading. (<i>diferensiasi Proses</i>))</li> </ul> <p><b>Ayo Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Murid melakukan pemanasan sebelum mempraktekkan gerakan-gerakan tersebut.</li> <li>• Murid mencoba berlatih mandiri bersama orang tua</li> <li>• Orang tua mengambil video atau foto yang nantinya dikirimkan pada guru. Murid mempraktekkan kombinasi berbagai pola gerak dominan (tolakan, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai dan menyundul bola dilakukan 4-5 kali</li> <li>• Setelah selesai mempraktekkan murid melakukan pendinginan.</li> <li>• Murid mengumpulkan tugasnya berupa video atau foto yang dikirim melalui <b>Classroom</b></li> </ul>	115 Menit
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Guru Merefleksi kembali pembelajaran lewat WhatsApp dan memberitahukan pembelajaran untuk minggu depan.</li> <li>➤ Pengumpulan tugas disesuaikan dengan kondisi masing-masing murid</li> <li>➤ Pembelajaran ditutup dengan ucapan salam dan doa masing-masing di rumah .</li> </ul>	10 Menit

## F. Penilaian

Penilaian Sikap: Lembar Observasi

Penilaian Pengetahuan : Tes tulis

Penilaian Keterampilan: Unjuk kerja (Video)

### 1. Penilaian Sikap

Strategi : Observasi

Alat : Lembar Observasi

#### Lembar Observasi

No	Nama	Perubahan Tingkah Laku											
		Tang. Jawab				Percaya Diri				Disiplin			
		K	C	B	SB	K	C	B	SB	K	C	B	SB
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4

Keterangan:

K (Kurang) : 1, C (Cukup) : 2, B (Baik) : 3, SB (Sangat Baik) : 4

### 2. Penilaian Pengetahuan

Strategi : Tes tulis

Alat : Lembar soal lewat Google form

### 3. Penilaian Keterampilan Unjuk Kerja

Nama peserta didik	Penilaian keterampilan				Skor	Ket
	Meloncat					
	55	70	85	100		
<b>Jumlah Skor Maksimal : 100</b>						

#### Rubrik Penilaian

Aspek	Indikator
Senam Lantai (Gerak Dasar Meloncat)	Melakukan tolakan dengan kedua kaki
	Melakukan ayunan tangan saat menolak
	Posisi tubuh melayang kedepan
	Mendarat dengan kedua kaki dengan tepat

$$\frac{\text{jumlah skor yang diperoleh tiap item}}{\text{jumlah skor maksimal}}$$

Nilai Keterampilan=

x 100

**Kriteria Penilaian :**

Nilai 100 : Jika siswa mampu menunjukkan 4 indikator

Nilai 85 : Jika siswa mampu menunjukkan 3 indikator

Nilai 70 : Jika siswa mampu menunjukkan 2 indikator

Nilai 55 : Jika siswa mampu menunjukkan 1 indikator

**Ambon, 14 Juli 2021**

**Mengetahui,  
Kepala Sekolah**

**Guru PJOK**

**Ny. U. Salong, S.Fil.I  
NIP : 196610141987122004**

**L. Wutwensa, S.Pd  
NIP : 199006242019031012**

## Lembar Kerja Penilaian Murid

**Satuan Pendidikan** : SD Inpres 50 Ambon  
**Kelas /Semester** : III/2  
**Materi** : Aktivitas Senam Lantai  
**Pertemuan** : 2 (dua)  
**Alokasi Waktu** : 1 hari

### A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengamati video pembelajaran aktivitas senam lantai diharapkan murid mampu :

1. Memahami kombinasi berbagai pola gerak dominan (tolakan, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai
2. Mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak dominan (tolakan, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai

### B. Alat dan Bahan

1. Bola (sepak bola)
2. Kursi (senam lantai)

### C. Langkah-Langkah Kegiatan:

1. Amati video pembelajaran yang telah diberikan guru pada Classroom
2. Menyebutkan dan menuliskan informasi yang telah dipelajari melalui video pembelajaran
3. Melakukan latihan mandiri bersama orang tua :
  - **Sepak bola**  
Orang tua melambungkan bola kemudian murid melakukan gerakan menyundul bola dengan benar (tolakan, ayunan, melayang, dan mendarat)
  - Lakukan gerakan berulang kali
  - **Senam lantai**  
Berdiri di atas kursi dengan posisi tubuh yang baik, kemudian melakukan loncatan sampai terlihat gerak dominan (tolakan, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan benar
  - Lakukan gerakan berulang kali
4. Orang tua merekam video hasil latihan kemudian mengirimkan pada Classroom
5. Menuliskan refleksi dari kegiatan hari ini.

Jangan lupa terapkan protokol kesehatan.

Tetap semangat!