

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SDN 217 BENGKULU UTARA
Kelas / Semester : 6 / 2
Mata Pelajaran : PJOK
Tahun Pelajaran : 2021/2022
Materi : Senam Lantai Guling Depan
Pembelajaran ke : Pertemuan 1
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit

A. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan pembelajaran menggunakan metode pembelajaran *Problem based learning* dengan pendekatan saintifik, diharapkan peserta didik mampu:

1. Menunjukkan sikap religius sebelum dan setelah melakukan aktivitas senam lantai dengan berdoa, tawakal dan berperilaku baik
2. Menunjukkan sikap disiplin, sportif, kerja sama, percaya diri, dan kerja keras selama mengikuti pembelajaran
3. Peserta didik dapat memahami sikap awalan, bertumpu, sikap tubuh dan sikap akhir pada senam lantai guling depan dengan baik dan benar
4. Peserta didik dapat mempraktikkan sikap awalan, bertumpu, sikap tubuh dan sikap akhir pada senam lantai guling depan dengan baik dan benar

B. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan 10 menit

Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdo'a, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa. **(RELIGIUS)**
Guru menjelaskan tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.
Pembiasaan membaca **(LITERASI)**
Siswa diajak menyanyikan lagu daerah setempat **(Nasionalis)**

Kegiatan Inti 120 menit

A. Mengamati

1. Siswa mengamati video pembelajaran kesalahan yang terjadi pada senam lantai
<https://www.youtube.com/watch?v=H5aVvE1zcgI>
2. Siswa mengamati video pembelajaran
<https://www.youtube.com/watch?v=NUTyCkH4GhI&t=29s>

B. Menanya

1. Guru mengajukan pertanyaan dan memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan.
2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami.
(Critical Thinking and Problem Solving)

C. Mencoba

1. Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh salah satu siswa yang didampingi oleh guru
2. Pemanasan dalam bentuk permainan
3. Guru mempraktikkan gerakan guling depan
4. Siswa melakukan guling depan sikap awalan, bertumpu, sikap tubuh dan sikap akhir pada senam lantai guling depan dengan benar
5. Guru membenarkan gerakan siswa yang salah

D. Menalar/Mengasosiasikan

1. Siswa diarahkan membandingkan hasil pengamatan gerak video dengan siswa yang melakukan yang direkam. **(Collaboration, Communication)**
2. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang guling depan sikap awalan, bertumpu, sikap tubuh dan sikap akhir pada senam lantai guling depan dengan benar.
3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk melakukan guling depan sikap awalan, bertumpu, sikap tubuh dan sikap akhir pada senam lantai guling depan dengan benar. **(Creativity and Innovation)**
4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan.

E. Mengkomunikasikan

1. Siswa menyampaikan proses kegiatan secara lisan serta manfaat kegiatan pada teman temannya
2. Guru memberikan sebuah game pada setiap kelompok untuk melakukan guling depan dengan menggapit bola di kaki secara bergantian
3. Guru memberikan hadiah berupa permen atau memberikan tepuk tangan
4. Bersama-sama melakukan pendinginan.
(Communication)

Penutup 10 menit

1. Siswa bersama guru menyimpulkan pembelajaran dan refleksi
2. Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap **disiplin**.
3. Siswa melakukan operasi semut untuk menjaga kebersihan kelas.
4. Pemberian LKPD (<https://forms.gle/mdrJPgNrWmFdWeH37>) dan menyampaikan rencana tindak lanjut
5. Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa.

PENILAIAN

- Penilaian Sikap: Lembar Observasi
- Penilaian Pengetahuan: Tes
- Penilaian Keterampilan: Unjuk

Mengetahui
Ka. SDN 217 Bengkulu Utara

Suka Makmur, Januari 2022
Guru PJOK,

SUCIPTO, S.Pd. SD
NIP 197003281995061001

WAHYU DIANIS ARI WIBOWO, S.Pd
NIP 198803232019031004

Media Pembelajaran



Lapangan



Matras



Smartphone



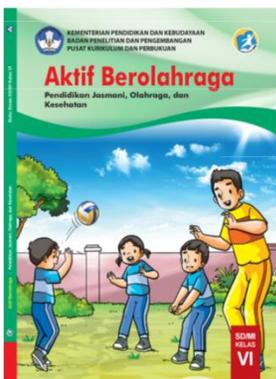
Peluit



Bola



Laptop



Buku Siswa

INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP

Sekolah : SDN 217 Bengkulu Utara
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : 6/2
Tahun Pelajaran : 2020/2021

Pengamatan Sikap

Lembar Observasi Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Modus Predikat
		BS	JJ	TJ	DS	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

Keterangan :

- BS : Bekerja Sama
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- DS : Disiplin

Keterangan nilai:

- Sangat Baik : SB (jika 4 indikator terlihat)
Baik : B (jika 3 indikator terlihat)
Cukup : C (jika 2 indikator terlihat)
Kurang : K (jika 1 indikator terlihat)

Indikator Penilaian Sikap

1. Nilai Bekerja sama :
 - Aktif bekerja sama dengan kelompoknya
 - Tidak egois terhadap kelompok
 - Menjalankan tugas sesuai dengan fungsinya di kelompok
 - Memberi semangat dan dukungan terhadap rekannya yang melakukan tugas
2. Nilai Jujur:
 - Menyampaikan sesuatu berdasarkan keadaan sebenarnya
 - Tidak menutupi kesalahan yang terjadi
 - Tidak mencontek pekerjaan orang lain
 - Tidak berlaku curang saat melakukan kegiatan
3. Tanggung Jawab :
 - Melaksanakan tugas yang diberikan dengan baik
 - Peran serta aktif dalam kegiatan diskusi kelompok
 - Mengerjakan tugas sesuai dengan yang ditugaskan
 - Merapihkan kembali alat dan peralatan belajar yang telah digunakan
4. Disiplin :
 - Hadir tepat waktu
 - Mengerjakan tugas tepat waktu
 - Tidak melakukan kegiatan yang tidak diminta
 - Tidak membuat kondisi pembelajaran menjadi tidak kondusif

Keterangan Nilai

Catatan :

Penilaian akhir adalah nilai yang banyak muncul (modus) dari semua penilaian.

Mengetahui
Ka. SDN 217 Bengkulu Utara

Suka Makmur, Januari 2022
Guru PJOK,

INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN

Sekolah : SDN 217 Bengkulu Utara
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : 6/2
Tahun Pelajaran : 2020/2021

SOAL URAIAN

No	Soal	Bobot
1.	Jelaskan pengertian guling depan !	20
2.	Jelaskan sikap awalan guling depan!	20
3.	Tuliskan tahapan-tahapan yang harus dilakukan untuk melakukan guling depan dengan baik!	20
4.	Setelah kamu melihat dan melakukan guling depan, jelaskan bagian kepala dan sikap akhir yang benar	20
5	Jelaskan 2 kesalahan pada gambar di bawah ini! 	20

Kunci Jawaban:

- Guling depan adalah merupakan gerakan badan berguling ke depan melalui bagian belakang (tengkuk), pinggul, pinggang, dan panggul bagian belakang.
- Sikap awalan melakukan guling depan, awalan jongkok.
 - ✓ Dari posisi berdiri langung jongkok dengan pandangan lurus ke depan matras
 - ✓ Kedua lengan dan kepala diturunkan, badan dibungkukkan dan pandangan mengikuti telapak tangan. Kedua lutut dan siku dalam keadaan lurus.
- Tahapan-tahapan guling depan
 - ✓ Sikap awalan
 - ✓ Menggulingkan badan ke depan
 - ✓ Bertumpu dengan telapak tangan
 - ✓ Dan sikap akhir
- Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi
 - Bagian kepala = kepala menyentuh dada
 - Sikap akhir yang benar = kembali pada posisi jongkok atau berdiri sikap siap sempurna
- Gambar 1 = lengan tangan terlalu rapat
Gambar 2 = posisi kaki dan tangan terlalu jauh

No	Nama Siswa	Nomor Soal					Nilai	Predikat
		1	2	3	4	5		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

Catatan :

1. Jawaban benar mendapat nilai 20
2. Kode nilai / predikat :
 - a. 86 – 100 = Sangat Baik (SB)
 - b. 75 – 85 = Baik (B)
 - c. 60 – 74 = Cukup (C)
 - d. 0 – 59 = Kurang (K)

Mengetahui
Ka. SDN 217 Bengkulu Utara

Suka Makmur, Januari 2022
Guru PJOK,

SUCIPTO, S.Pd. SD
NIP 197003281995061001

WAHYU DIANIS ARI WIBOWO, S.Pd
NIP 198803232019031004

INSTRUMEN PENILAIAN KETERAMPILAN

Sekolah : SDN 217 Bengkulu Utara
Mata pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : 6/2
Tahun Pelajaran : 2020/2021

Penilaian Keterampilan

Penilaian Unjuk Kerja

Instrumen penilaian unjuk kerja dapat dilihat pada instrumen penilaian ujian keterampilan berbicara sebagai berikut:

Instrumen Penilaian Keterampilan

No	Nama	Teknik Gerak Guling Depan			Nilai Total	Nilai	Predikat
		Sikap Awalan	Sikap Pelaksanaan	Sikap Akhir			
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

Keterangan :

1. Kriteria penilai

1) Sikap awal

- (1) Berdiri tegak.
- (2) Pandangan mengarah ke depan.
- (3) Kedua tangan di samping badan.

Penskoran

- Skor 3 jika melakukan 3 kriteria.
- Skor 2 jika melakukan 2 kriteria.
- Skor 1 jika melakukan 1 kriteria.

2) Pelaksanaan:

- (1) Kedua tangan bertumpu ke matras.
- (2) Kaki di tekuk sambil mendorong badan ke depan.
- (3) Berputar dengan cara berguling ke depan di atas matras.
- (4) Mendarat dengan kedua kaki menjadi tumpuan.

Penskoran

- Skor 4 jika melakukan 4 kriteria
- Skor 3 jika melakukan 3 kriteria
- Skor 2 jika melakukan 2 kriteria
- Skor 1 jika melakukan 1 kriteria

2) Sikap akhir

- (1) Berjongkok dengan kedua kaki.
- (2) Kedua tangan diluruskan ke depan.
- (3) Kemudian, berdiri dengan posisi tegak.

Penskoran:

- Skor 3 jika melakukan 3 kriteria.
- Skor 2 jika melakukan 2 kriteria.
- Skor 1 jika melakukan 1 kriteria.

2. Jumlah total $\frac{\text{soal benar} \times 100}{10} = \text{nilai}$

3. Kode nilai / predikat :

86 – 100	= Sangat Baik (A)
75 – 85	= Baik (B)
60 – 74	= Cukup (C)
0 – 59	= Kurang (D)

Mengetahui
Ka. SDN 217 Bengkulu Utara

Suka Makmur, Januari 2022
Guru PJOK,

SUCIPTO, S.Pd. SD
NIP 197003281995061001

WAHYU DIANIS ARI WIBOWO, S.Pd
NIP 198803232019031004

REMEDIAL

Pembelajaran Remedial

Pembelajaran remedial akan dilaksanakan apabila nilai peserta didik tidak memenuhi KKM (70) dan bisa dilaksanakan pada saat KBM berlangsung atau bisa juga diluar jam pelajaran tergantung jumlah siswa.

Materi yang di pelajari masih terkait dengan indikator yang belum tuntas serta menggunakan metode dan model PBM yang berbeda dari yang sebelumnya selanjutnya melakukan penilaian kembali untuk mengetahui capaian peserta didik.

Bagi siswa yang mengikuti remedial kemudian nilai mencapai 100 maka nilai yang dimasukkan ke daftar nilai adalah nilai sesuai KKM (70) dan tidak boleh diatas KKM yang telah ditentukan.

No	Nama Siswa	KD 3.3			KKM	Bentuk Remedial	Hasil		Ket
		Indikator					Awal	Akhir	
		3.6.3	3.6.3	3.6.3					
1	Fauzan Aziz Husein				70				
2	Muhamad Nurhabib Saputra								
3									
4									

Mengetahui
Ka. SDN 217 Bengkulu Utara

Suka Makmur, Januari 2022
Guru PJOK,

SUCIPTO, S.Pd. SD
NIP 197003281995061001

WAHYU DIANIS ARI WIBOWO, S.Pd
NIP 198803232019031004

PENGAYAAN

Pembelajaran Pengayaan

Peserta didik yang telah mencapai diatas KKM, diberikan pengayaan dengan langkah sebagai berikut:

- ❖ Peserta didik yang mencapai nilai 80 diberikan materi masih dalam cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan.
- ❖ Siswa yang mencapai nilai 80 diberikan materi melebihi cakupan KD dengan pendalaman sebagai pengetahuan tambahan.

Contoh :

No	Nama Siswa	Nomor Soal					Nilai	Predikat
		1	2	3	4	5		
1	Santo	20	20	10	0	20	70	C
2	Sartono	20	20	20	20	20	100	A
3								
4								
5								
6								

Pada deskripsi tabel di atas Sartono mendapatkan nilai sempurna, sehingga Guru memberikan pengayaan pada Sartono dengan memberikan pendalaman materi yang diajarkan. Atau bisa juga bagi siswa yang melaksanakan pengayaan diberi materi lebih dari materi yang diajarkan namun masih pada materi lari. Seperti contohnya Sartono diperlihatkan bahan ajar video atau gambar yang menampilkan teknik yang lebih kompleks, bukan lagi materi yang mendasar.

Mengetahui
Ka. SDN 217 Bengkulu Utara

Suka Makmur, Januari 2022
Guru PJOK,

SUCIPTO, S.Pd. SD
NIP 197003281995061001

WAHYU DIANIS ARI WIBOWO, S.Pd
NIP 198803232019031004