

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PJOK

Satuan Pendidikan : SD/MI
 Kelas / Semester : 4 /2
 Pelajaran : 6
 Tema : Senam Lantai
 Subtema : Bertumpu
 Pertemuan : 1
 Alokasi waktu : 90 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, dan tetangganya.
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 Dasar	Indikator
3.6	Memahami prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah tempat/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	3.6.1 Menyebutkan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bertumpu) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat. 3.6.2 Menjelaskan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bertumpu) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat.
4.6	Mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah tempat/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	4.6.1 Berlatih melakukan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bertumpu) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat. 4.6.2 Mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bertumpu) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat.

C. TUJUAN

1. Dengan mengamati , siswa dapat menjelaskan gerak senam lantai dengan komponen bertumpu berupa rangkaian senam
2. Dengan bereksplorasi dan melihat demonstrasi dari guru, siswa dapat mempraktikkan gerak senam lantai dengan komponen bertumpu berupa rangkaian senam


D. MATERI

1. Senam lantai dengan komponen bertumpu dengan gerakan rangkaian senam

E. PENDEKATAN & METODE

Pendekatan : *Scientific*
 Strategi : *Cooperative Learning*
 Teknik : *Example Non Example*
 Metode : Permainan, Tanya Jawab, Diskusi dan Praktek

F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa. 2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Religius dan Integritas) 3. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita. 4. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat Nasionalisme. 5. Mengulas sedikit materi yang telah disampaikan hari sebelumnya 6. Guru menyiapkan fisik dan psikhis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak. 7. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini. 8. Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas. 9. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan. (Creativity and Innovation) 	10 menit
Kegiatan Inti	<p>A. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang rangkaian senam lantai. (Communication) <p>Di semester 1, kalian sudah mempelajari gerakan guling, baik guling ke depan maupun ke belakang, dan gerakan head stand. Sekarang akan kita gabungkan beberapa gerakan yang telah kalian pelajari itu menjadi suatu rangkaian. Memang agak sulit, namun jika kalian terus berlatih dan dengan bimbingan gurumu, kalian pasti bisa melakukannya.</p> <p>Rangkaian senam pada dasarnya merupakan gabungan gerakan guling, head stand, lompat, loncat, berputar, dan sebagainya. Pada materi kali ini kita akan coba menggabungkan beberapa gerakan yang telah kita pelajari.</p> <p>Setelah mempelajari bab ini, diharapkan kalian mampu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan rangkaian head stand dan guling depan. 2. Melakukan rangkaian jalan, head stand, dilanjutkan guling depan. 3. Melakukan gerakan memutar tubuh saat meloncat. 4. Melakukan latihan merangkak dengan rintangan. 5. Melakukan gerakan merayap dengan rintangan.  <p style="text-align: right; font-size: small;">Sumber: www.madison.com</p> <p style="text-align: center; font-size: x-small;">Gambar 8.1 Guling ke belakang</p> <p>A. Rangkaian Senam</p> <p>Apakah kalian sudah bisa melakukan gerakan head stand dan guling ke depan? Jika kalian belum bisa, tentu akan sulit melakukan rangkaian senam berikut. Coba kalian ulangi gerakan-gerakan tersebut. Jika sudah bisa, mari lakukan latihan berikut ini.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rangkaian Head Stand dan Guling Depan <p>Rangkaian gerakan ini dapat dilakukan dengan cara:</p> <ol style="list-style-type: none"> a. Lakukan gerakan head stand dengan benar. Tahan posisimu agak lama (ingat pelajaran di semester 1). b. Turunkan kakimu ke belakang sambil menekuk lehermu ke dalam, sehingga tubuh melengkung. Jatuhkan pinggul ke matras sambil menekuk kedua lutut. Dagurap rapat dengan dada. 2. Guru mendemonstrasikan rangkaian senam berupa rangkaian head stand dan guling depan dan kombinasi yang lain seperti jalan, head stand dilanjutkan guling kedepan dibantu beberapa peserta didik. (Creativity and Innovation) 3. Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan guru. <p>B. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan. 2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di fahami. (Critical Thinking and Problem Solving) <p>C. Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang rangkaian senam berupa rangkaian head stand dan guling depan dan kombinasi yang lain seperti jalan, head stand dilanjutkan guling kedepan. (Collaboration, Communication) 2. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan. (Communication) 	65 menit

3. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.

D. Mencoba

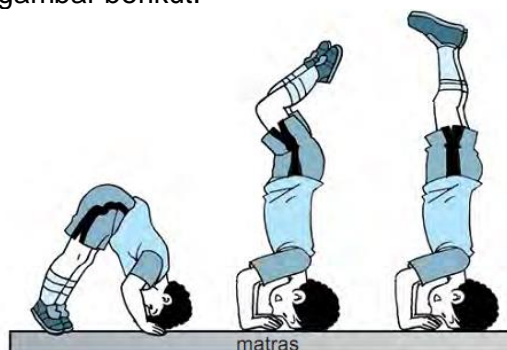
1. Siswa diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang dilakukan oleh guru dengan langkah-langkah dan penjelasan sebagai berikut:

Head Stand

Head stand dikenal juga dengan nama kop stand atau berdiri dengan kepala. Latihan ini berguna untuk melatih keseimbangan. Dapat juga untuk melatih kekuatan otot tangan dan leher. **(Creativity and Innovation)**

Cara melakukannya:

- Letakkan kepala (dahi) di atas matras. Kedua telapak tangan menempel di matras. Antara kedua tangan dan kepala membentuk segitiga.
- Angkat pantat sampai posisi badan dan kaki membentuk segitiga.
- Angkat kedua kaki ke atas dengan perlahan dalam keadaan ditekuk. Usahakan berat badan lebih banyak pada kedua tangan. Tahan beberapa saat sampai seimbang.
- Jika sudah merasa seimbang, dorong perlahan-lahan kedua kaki ke atas sampai lurus dan rapat. Tahan posisi ini beberapa saat. Jika kalian sudah tidak kuat, jatuhkanlah kaki ke depan secara perlahan. Kemudian diikuti oleh badanmu hingga kembali ke sikap awal.
- Lakukan latihan ini berulang-ulang. Usahakan mempertahankan posisi head stand lebih lama. Mari perhatikan gambar berikut.



- Agar tidak terjatuh ke belakang saat melakukan head stand, kalian bisa melakukannya dengan bersandar pada dinding. Dapat juga meminta bantuan gurumu agar menahan badanmu.

Rangkaian Senam

Apakah kalian sudah bisa melakukan gerakan head stand dan guling ke depan?

Jika kalian belum bisa, tentu akan sulit melakukan rangkaian senam berikut. Coba kalian ulangi gerakan-gerakan tersebut. Jika sudah bisa, mari lakukan latihan berikut ini. **(Creativity and Innovation)**

1. Rangkaian Head Stand dan Guling Depan

Rangkaian gerakan ini dapat dilakukan dengan cara:

- Lakukan gerakan head stand dengan benar. Tahan posisiimu agak lama (ingat pelajaran di semester 1).
- Turunkan kakimu ke belakang sambil menekuk lehermu ke dalam, sehingga tubuh melengkung. Jatuhkan pinggul ke matras sambil menekuk kedua lutut. Dagurapat dengan dada.
- Angkat kepala sampai posisi badan jongkok.

Ket :
 BS : Baik Sekali
 PB : Perlu Bimbingan

2. Penilaian Keterampilan

Melakukan sikap gerakan bertumpu

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

F. 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 menambah wawasan dan pemahaman siswa.

G. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 4 Kelas 4 dan Buku Siswa Tema 4 Kelas 4 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016).
2. BSE KTSP
3. Internet
4. Media pembelajaran SD/MI untuk kelas 4.
5. Video/slide/gambar.
6. Matras

<i>Catatan Guru / Refleksi</i>	
.....	
1. Masalah	
2. Ide Baru	
3. Momen Spesial	

Mengetahui,
 Kepala Sekolah

.....,
 Guru PJOK

MONIKA JELITA,S.Pd
 NIP.196206031984072002

AYUSTUS D P RUNGKU,S.Pd
 NIP.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PJOK

Satuan Pendidikan : SD/MI
Kelas / Semester : 4 /2
Pelajaran : 6
Tema : Senam Lantai
Subtema : Bergantung
Pertemuan : 2
Alokasi waktu : 90 menit

H. KOMPETENSI INTI

5. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
6. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
7. 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.
8. 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.

I. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

Muatan: PJOK

No	Kompetensi Dasar	Indikator
3.6	Memahami prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah tempat/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai	3.6.1 Menyebutkan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bergantung) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat. 3.6.2 Menjelaskan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bergantung) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat.
4.6	Mempraktikan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah teempat/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lanantai	4.6.1 Berlatih melakukan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bergantung) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat. 4.6.2 Mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bergantung) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat.

J. TUJUAN

3. Dengan mengamati, siswa dapat menjelaskan gerak senam lantai dengan komponen bergantung
4. Dengan bereksplorasi dan melihat demonstrasi dari guru, siswa dapat mempraktikkan gerak senam lantai dengan komponen bergantung


K. MATERI



2. Senam lantai dengan komponen bergantung berupa rangkaian senam

L. PENDEKATAN & METODE

Pendekatan : *Scientific*
Strategi : *Cooperative Learning*
Teknik : *Example Non Example*
Metode : Permainan, Tanya Jawab, Diskusi dan Praktek

H. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	10. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa. 11. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Religius dan Integritas) 12. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita. 13. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional . Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat Nasionalisme . 14. Mengulas sedikit materi yang telah disampaikan hari sebelumnya 15. Guru menyiapkan fisik dan psikhis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak. 16. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini. 17. Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas. 18. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan. (Creativity and Innovation)	10 menit
Kegiatan Inti	<p>F. Mengamati</p> <p>1. Siswa mengamati guru menjelaskan gerak senam lantai dengan komponen bergantung. (Communication)</p> <p>Bentuk Kegiatan:</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa kembali mengamati gambar Dayu bergantung pada palang tunggal dan ring (mengamati). Guru memberikan contoh gerakan bergantung dan siswa mengamati Siswa menirukan gerakan sesuai gambar yang diamati dan instruksi guru (mengumpulkan informasi/eksperimen). Bertanya jawab tentang perasaan masing-masing siswa setelah menirukan gerakan (menanya).  <p style="text-align: center; font-size: small;">Sumber: Buku Siswa Kelas 2 Tema 4 K13 Kemendiknas Pendidikan RI</p> <p>2. Guru mendemonstrasikan gerak senam lantai dengan komponen bergantung dibantu beberapa peserta didik. (Creativity and Innovation)</p> <p>3. Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan guru.</p> <p>G. Menanya</p> <p>3. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan.</p> <p>4. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di fahami. (Critical Thinking and Problem Solving)</p> <p>H. Menalar</p> <p>4. Siswa mencoba berdiskusi dengan temannya tentang gerak senam lantai dengan komponen bergantung. (Collaboration, Communication)</p> <p>5. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan. (Communication)</p> <p>6. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>I. Mencoba</p> <p>2. Siswa diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang</p>	65 menit

	<p>dilakukan oleh guru dengan langkah-langkah dan penjelasan sebagai berikut: (Creativity and Innovation)</p> <p style="text-align: center;">Cara Melakukan Gerakan Bergantung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Sikap awal : bergantung pada palang tunggal, jarak kedua tangan selebar bahu, posisi telapak tangan menghadap ke arah kepala, kedua lengan lurus. 2) Mengangkat tubuh ke atas hingga dagu berada di atas palang. 3) Badan diturunkan kembali dengan cara meluruskan lengan, sementara posisi kepala, badan, dan kaki tetap lurus. 4) Gerakan ini dilakukan berulang – ulang sampai tidak kuat. <ul style="list-style-type: none"> • Menggantungkan pada Palang Tunggal  <ul style="list-style-type: none"> • Menggantungkan pada Palang Ring  <p>J. Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya. 4. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru. <p style="text-align: center;">(Communication)</p>	
<p>Kegiatan Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> 7. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan. 8. Guru mengingatkan siswa untuk mengganti pakaian olahraga. 9. Sebagai penutup, siswa diminta melakukan refleksi kegiatan yang sudah mereka lakukan sepanjang hari ini. (Critical Thinking and Problem Solving) 10. Guru menyampaikan pesan moral hari ini dengan bijak 11. Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan Nasionalisme, Persatuan, dan Toleransi. 12. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa. (Religius) 	<p>15 menit</p>

I. 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.

3. Pengamatan Sikap

Lembar Observasi Penilaian Sikap Sosial

No	Nama Siswa	Jujur		Disiplin		Tanggung jawab		Santun		Peduli		Percaya Diri	
		BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	PB

Ket :

BS : Baik Sekali

PB : Perlu Bimbingan

4. Penilaian Keterampilan

Melakukan sikap gerakan bergantung

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

M. 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 menambah wawasan dan pemahaman siswa.

N. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 4 Kelas 4 dan Buku Siswa Tema 4 Kelas 4 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016).
2. BSE KTSP
3. Internet
4. Media pembelajaran SD/MI untuk kelas 4.
5. Video/slide/gambar.
6. Palang Tunggal dan Palang ring.

<i>Catatan Guru / Refleksi</i>	

1. Masalah	
2. Ide Baru	
3. Momen Spesial	

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....,
Guru PJOK

MONIKA JELITA,S.Pd
NIP. 196206031984072002

AYUSTUS D P RUNGKU,S.Pd
NIP.

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
PJOK**

Satuan Pendidikan : SD/MI
 Kelas / Semester : 4 /2
 Pelajaran : 6
 Tema : Senam Lantai
 Subtema : Keseimbangan
 Pertemuan : 3
 Alokasi waktu : 90 menit

O. KOMPETENSI INTI

9. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
10. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
11. 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.
12. 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.

P. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

Muatan: PJOK

No	Kompetensi Dasar	Indikator
3.6	Memahami prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah tempat / lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai	3.6.1 Menyebutkan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (keseimbangan) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat. 3.6.2 Menjelaskan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (keseimbangan) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat.
4.6	Mempraktikan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah tempat/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lanantai	4.6.1 Berlatih melakukan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (keseimbangan) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat. 4.6.2 Mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (keseimbangan) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat.

Q. TUJUAN

5. Dengan mengamati, siswa dapat menjelaskan gerak senam lantai dengan komponen keseimbangan berupa rangkaian senam.
6. Dengan bereksplorasi dan melihat demonstrasi dari guru, siswa dapat mempraktikkan gerak senam lantai dengan komponen bertumpu berupa rangkaian senam.


R. MATERI

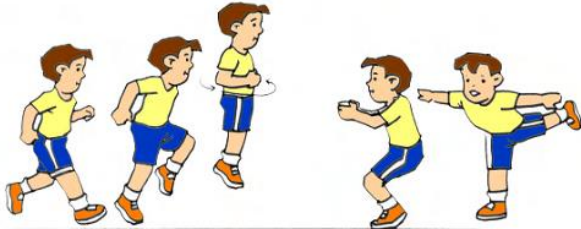
3. Senam lantai dengan komponen keseimbangan dengan gerakan rangkaian senam

S. PENDEKATAN & METODE

Pendekatan : *Scientific*
 Strategi : *Cooperative Learning*
 Teknik : *Example Non Example*
 Metode : Permainan, Tanya Jawab, Diskusi dan Praktek

J. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	19. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa. 20. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Religius dan Integritas) 21. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita. 22. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional . Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat Nasionalisme . 23. Mengulas sedikit materi yang telah disampaikan hari sebelumnya 24. Guru menyiapkan fisik dan psikhis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak. 25. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini. 26. Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas. 27. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan. (Creativity and Innovation)	10 menit
Kegiatan Inti	<p>K. Mengamati</p> <p>4. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang rangkaian senam lantai komponen keseimbangan berupa kombinasi berlari, melompat sambil berputar 180 derajat dan sikap kapal terbang. (Communication)</p> <p>2. Kombinasi Berlari, Melompat sambil Berputar 180° dan Sikap Kapal terbang</p> <p>Membentuk sikap kapal terbang setelah melakukan gerak melompat terbilang sulit. Karena, setelah melompat keseimbangan tubuh cukup sulit dicapai. Sedangkan sikap kapal terbang sangat membutuhkan keseimbangan (statis).</p> <div data-bbox="558 1462 1143 2053" style="border: 1px solid #00aaff; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center; background-color: #00aaff; color: white; border-radius: 10px; display: inline-block; padding: 2px 10px;">Mari Bermain</p></div> <p>Kombinasi Berlari, Melompat sambil Berputar 180° dan Sikap Kapal Terbang</p> <p>Sikap awal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri tegak. <p>Gerakannya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berlari dengan tidak terlalu kencang sekitar 5-7 meter. • Melompat sambil berputar 180°. • Ketika mendarat, kedua kaki menjadi tumpuannya. • Tanpa bergeser, salah satu kaki dibentangkan ke belakang. Tangan direntangkan ke samping.  <p style="font-size: small; text-align: center;">Gambar 3. 2 Kombinasi berlari, melompat sambil berputar 180°, dan sikap kapal terbang Sumber: dokumen pribadi</p>	

	<p>M. Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang rangkaian senam lantai komponen keseimbangan berupa kombinasi berlari, melompat sambil berputar 180 derajat dan sikap kapal terbang. (Collaboration, Communication) Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan. (Communication) Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. <p>N. Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang dilakukan oleh guru dengan langkah-langkah dan penjelasan sebagai berikut: (Creativity and Innovation) <p style="text-align: center;">Kombinasi Berlari, Melompat sambil Berputar 1800 dan Sikap Kapal terbang</p> <p>Membentuk sikap kapal terbang setelah melakukan gerak melompat terbilang sulit. Karena, setelah melompat keseimbangan tubuh cukup sulit dicapai. Sedangkan sikap kapal terbang sangat membutuhkan keseimbangan (statis)..</p> <p>Sikap awal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Berdiri tegak. <p>Gerakannya:</p> <ul style="list-style-type: none"> Berlari dengan tidak terlalu kencang sekitar 5-7 meter. Melompat sambil berputar 180 derajat Ketika mendarat, kedua kaki menjadi tumpuannya. Tanpa bergeser, salah satu kaki dibentangkan ke belakang. Tangan direntangkan ke samping.  <p>O. Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru. (Communication) 	
<p>Kegiatan Penutup</p>	<ol style="list-style-type: none"> Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan. Guru mengingatkan siswa untuk mengganti pakaian olahraga. Sebagai penutup, siswa diminta melakukan refleksi kegiatan yang sudah mereka lakukan sepanjang hari ini. (Critical Thinking and Problem Solving) Guru menyampaikan pesan moral hari ini dengan bijak Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan Nasionalisme, Persatuan, dan Toleransi. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa. (Religius) 	<p>15 menit</p>

K. 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.

5. Pengamatan Sikap

Lembar Observasi Penilaian Sikap Sosial

No	Nama Siswa	Jujur		Disiplin		Tanggung jawab		Santun		Peduli		Percaya Diri	
		BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	PB

Ket :

BS : Baik Sekali

PB : Perlu Bimbingan

6. Penilaian Keterampilan

Melakukan sikap gerakan keseimbangan

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

T. 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 menambah wawasan dan pemahaman siswa.

U. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 4 Kelas 4 dan Buku Siswa Tema 4 Kelas 4 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016).
2. BSE KTSP
3. Internet
4. Media pembelajaran SD/MI untuk kelas 4.
5. Video/slide/gambar.

<i>Catatan Guru / Refleksi</i>	
.....	
1. Masalah	
2. Ide Baru	
3. Momen Spesial	

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....,
Guru PJOK

MONIKA JELITA,S.Pd
NIP. 196206031984072002

AYUSTUS D P RUNGKU,S.Pd
NIP.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PJOK

Satuan Pendidikan : SD/MI
 Kelas / Semester : 4 /2
 Pelajaran : 6
 Tema : Senam Lantai
 Subtema : Berpindah Tempat
 Pertemuan : 4
 Alokasi waktu : 90 menit

V. KOMPETENSI INTI

13. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
14. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
15. 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.
16. 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.

W. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

Muatan: PJOK

No	Kompetensi Dasar	Indikator
3.6	Memahami prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah tempat / lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	3.6.1 Menyebutkan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (berpindah tempat) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat. 3.6.2 Menjelaskan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (berpindah tempat) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat.
4.6	Mempraktikan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah tempat/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lanantai	4.6.1 Berlatih melakukan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (berpindah tempat) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat. 4.6.2 Mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (berpindah tempat) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat.

X. TUJUAN

7. Dengan mengamati , siswa dapat menjelaskan senam lantai dengan komponen berpindah tempat berupa rangkaian senam
8. Dengan bereksplorasi dan melihat demonstrasi dari guru, siswa mampu mempraktikan senam lantai dengan komponen berpindah tempat berupa rangkaian senam


Y. MATERI


4. Senam lantai dengan komponen berpindah tempat dengan gerakan rangkaian senam.

Z. PENDEKATAN & METODE

Pendekatan : *Scientific*
 Strategi : *Cooperative Learning*
 Teknik : *Example Non Example*
 Metode : Permainan, Tanya Jawab, Diskusi dan Praktek

L. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<p>Kegiatan Pendahuluan</p>	<p>28. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa.</p> <p>29. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Religius dan Integritas)</p> <p>30. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita.</p> <p>31. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat Nasionalisme.</p> <p>32. Mengulas sedikit materi yang telah disampaikan hari sebelumnya</p> <p>33. Guru menyiapkan fisik dan psikhis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak.</p> <p>34. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.</p> <p>35. Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas.</p> <p>36. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan. (Creativity and Innovation)</p>	<p>10 menit</p>
<p>Kegiatan Inti</p>	<p>P. Mengamati</p> <p>1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang senam lantai dengan komponen berpindah tempat berupa rangkaian senam kombinasi berjalan dan melompat. (Communication)</p> <p>1. Kombinasi Berjalan, Berguling, dan Melompat</p> <p>Berjalan bisa dimanfaatkan untuk awalan gerak berguling ke depan. Sedangkan posisi jongkok sehabis berguling juga cukup bagus untuk awalan melompat berputar 180°.</p> <div data-bbox="560 1319 1159 2005" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>Mari Bermain</p> <p>Kombinasi Berjalan, Berguling dan Melompat Berputar 180°</p> <p>Sikap awal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Berdiri tegak, 3-4 langkah di belakang ujung matras <p>Gerakannya:</p> <ul style="list-style-type: none"> Berjalan pelan menuju matras. Sesampai di matras, telapak tangan menempel ke ujung matras. Pinggul diangkat dan badan dibungkukkan. Kepala ditekuk dalam-dalam dekat perut. Kedua tangan menolak untuk mendorong badan. Badan dijatuhkan ke depan. Berguling 2-3 kali sampai di ujung matras. Pada posisi jongkok langsung melompat berputar 180° ke depan, meninggalkan matras.  <p><small>Gambar 3. 1 Kombinasi berjalan, berguling, dan melompat berputar 180° Sumber: dokumen pribadi</small></p> </div> <p>2. Guru mendemonstrasikan rangkaian senam senam lantai dengan komponen berpindah tempat berupa rangkaian senam kombinasi berjalan dan melompat dibantu beberapa peserta didik. (Creativity and Innovation)</p> <p>3. Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan guru</p> <p>Q. Menanya</p> <p>7. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan.</p> <p>8. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di fahami. (Critical Thinking and Problem Solving)</p> <p>R. Menalar</p> <p>10. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang</p>	<p>65 menit</p>

	<p>senam lantai dengan komponen berpindah tempat berupa rangkaian senam kombinasi berjalan dan melompat. (Collaboration, Communication)</p> <p>11. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan. (Communication)</p> <p>12. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>S. Mencoba</p> <p>4. Siswa diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang dilakukan oleh guru dengan langkah-langkah dan penjelasan sebagai berikut: (Creativity and Innovation)</p> <p style="text-align: center;">Kombinasi Berjalan, Berguling, dan Melompat</p> <p>Sikap awal:</p> <ul style="list-style-type: none"> Berdiri tegak, 3-4 langkah di belakang ujung matras <p>Gerakannya:</p> <ol style="list-style-type: none"> Berjalan pelan menuju matras. Sesampai di matras, telapak tangan menempel ke ujung matras. Pinggul diangkat dan badan dibungkukkan. Kepala ditekek dalam-dalam dekat perut. Kedua tangan menolak untuk mendorong badan. Badan dijatuhkan ke depan. Berguling 2-3 kali sampai di ujungmatras. Pada posisi jongkok langsung melompat berputar 180 ke depan, meninggalkan matras.  <p>T. Mengkomunikasikan</p> <p>7. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya</p> <p>8. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru. (Communication)</p>	
<p>Kegiatan Penutup</p>	<p>19. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan.</p> <p>20. Guru mengingatkan siswa untuk mengganti pakaian olahraga.</p> <p>21. Sebagai penutup, siswa diminta melakukan refleksi kegiatan yang sudah mereka lakukan sepanjang hari ini. (Critical Thinking and Problem Solving)</p> <p>22. Guru menyampaikan pesan moral hari ini dengan bijak</p> <p>23. Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan Nasionalisme, Persatuan, dan Toleransi.</p> <p>24. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa. (Religius)</p>	<p>15 menit</p>

M. 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.

7. Pengamatan Sikap

Lembar Observasi Penilaian Sikap Sosial

No	Nama Siswa	Jujur		Disiplin		Tanggung jawab		Santun		Peduli		Percaya Diri	
		BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	PB

Ket :

BS : Baik Sekali

PB : Perlu Bimbingan

8. Penilaian Keterampilan

Melakukan sikap gerakan berpindah tempat

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

AA. 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 menambah wawasan dan pemahaman siswa.

BB. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 4 Kelas 4 dan Buku Siswa Tema 4 Kelas 4 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016).
2. BSE KTSP
3. Internet
4. Media pembelajaran SD/MI untuk kelas 4.
5. Video/slide/gambar.
6. Matras

<i>Catatan Guru / Refleksi</i>	
1. Masalah	
2. Ide Baru	
3. Momen Spesial	

Mengetahui,
Kepala

.....20..
Guru Kelas 4 (empat)

.....
NIP.

.....
NIP

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
PJOK**

Satuan Pendidikan : SD/MI
 Kelas / Semester : 4 /2
 Pelajaran : 6
 Tema : Senam Lantai
 Subtema : Tolakan
 Pertemuan : 5
 Alokasi waktu : 90 menit

Ö. KOMPETENSI INTI

17. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
18. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
19. 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.
20. 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.

AA. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

Muatan: PJOK

No	Kompetensi Dasar	Indikator
3.6	Memahami prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah tempat/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai	3.6.1 Menyebutkan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (tolakan) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat. 3.6.2 Menjelaskan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (tolakan) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat.
4.6	Mempraktikan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah tempat/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lanantai	4.6.1 Berlatih melakukan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (tolakan) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat. 4.6.2 Mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (tolakan) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat.

BB. TUJUAN

9. Dengan mengamati , siswa dapat menjelaskan senam lantai dengan komponen tolakan berupa rangkaian senam
10. Dengan bereksplorasi dan melihat demonstrasi dari guru, siswa mampu mempraktikan senam lantai dengan komponen tolakan berupa rangkaian senam



CC. MATERI

1. Senam lantai dengan komponen komponen tolakan berupa rangkaian senam

DD. PENDEKATAN & METODE

Pendekatan : *Scientific*
 Strategi : *Cooperative Learning*
 Teknik : *Example Non Example*
 Metode : Permainan, Tanya Jawab, Diskusi dan Praktek

N. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	37. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa. 38. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Religius dan Integritas) 39. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita. 40. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional . Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat Nasionalisme . 41. Mengulas sedikit materi yang telah disampaikan hari sebelumnya 42. Guru menyiapkan fisik dan psikhis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak. 43. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini. 44. Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas. 45. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan. (Creativity and Innovation)	10 menit
Kegiatan Inti	<p>U. Mengamati</p> <p>4. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang senam lantai dengan komponen tolakan berupa rangkaian senam loncat kangkang dilanjutkan guling ke depan. (Communication)</p> <p style="text-align: center;">2). Rangkaian Loncat Kangkang Dilanjutkan Guling ke Depan </p> <p style="text-align: center;">Loncat kangkang dan guling ke depan telah kalian lakukan. Sekarang cobalah merangkaikan kedua gerakan itu.</p> <p>Cara melakukannya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Tempatkan peti kayu di atas matras. 2. Ambillah awalan untuk berlari. 3. Larilah pelan menuju peti. Setelah dekat dengan peti, letakkan kedua tangan pada peti. 4. Tolakkan kedua kaki dan tangan sehingga badan terangkat. 5. Saat badan terangkat, rentangkan kedua kaki ke samping selebar mungkin. 6. Mendaratlah dengan kedua kaki mengeper. 7. Lanjutkan dengan menjatuhkan kedua tangan di atas matras. <p style="text-align: center;"></p> <p>5. Guru mendemonstrasikan rangkaian senam lantai dengan komponen tolakan berupa rangkaian senam loncat kangkang dilanjutkan guling ke depan dibantu beberapa peserta didik. (Creativity and Innovation)</p> <p>6. Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan guru.</p> <p>V. Menanya</p> <p>9. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan.</p> <p>10. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di fahami. (Critical Thinking and Problem Solving)</p> <p>W. Menalar</p> <p>13. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang rangkaian senam lantai dengan komponen tolakan berupa rangkaian senam loncat kangkang dilanjutkan guling ke depan. (Collaboration, Communication)</p> <p>14. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan. (Communication)</p>	65 menit

15. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.

X. Mencoba

5. Siswa diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang dilakukan oleh guru dengan langkah-langkah dan penjelasan sebagai berikut: **(Creativity and Innovation)**

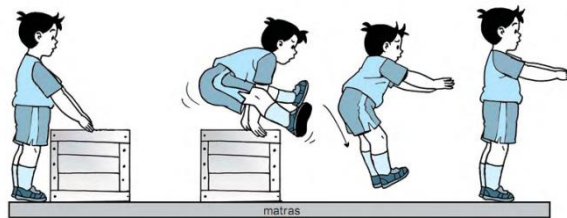
Loncat Kangkang

Latihan ini berguna untuk melatih kekuatan otot tangan dan kaki. Loncat kangkang dapat dilakukan dengan meloncati punggung temanmu atau peti kayu. Pada materi ini kita gunakan peti kayu. Peti kayu yang digunakan janganlah terlalu tinggi dan panjang.

Cara melakukannya

8. Siapkanlah peti kayu yang akan kita loncati.
9. Latihan awal tidak diawali dengan ancang-ancang (berlari).
10. Letakkan kedua telapak tanganmu di atas peti.
11. Tolakkan kedua tangan dan kaki sampai badan terangkat. Berat badan ada pada kedua tangan.
12. Saat badan terangkat, segera buka kedua kaki selebar mungkin. Usahakan badan dapat melewati peti.
13. Saat badan melewati peti, segera lepaskan kedua tangan. Mendaratlah dengan kedua kaki mengeper.
14. Lakukan latihan ini secara berulang-ulang.
15. Cobalah melakukan latihan ini dengan awalan lari. Dengan berlari, kalian akan lebih jauh meloncat.

Mari perhatikan gambar berikut.

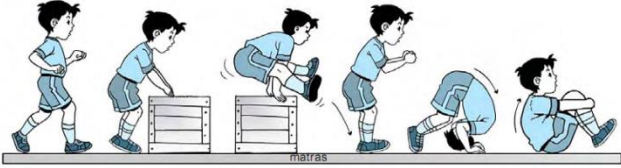


Rangkaian Loncat Kangkang Dilanjutkan Guling ke Depan

Loncat kangkang dan guling ke depan telah kalian lakukan. Sekarang cobalah merangkai kedua gerakan itu. **(Creativity and Innovation)**

Cara melakukannya:

1. Tempatkan peti kayu di atas matras.
2. Ambillah awalan untuk berlari.
3. Larilah pelan menuju peti. Setelah dekat dengan peti, letakkan kedua tangan pada peti.
4. Tolakkan kedua kaki dan tangan sehingga badan terangkat.
5. Saat badan terangkat, rentangkan kedua kaki ke samping selebar mungkin.
6. Mendaratlah dengan kedua kaki mengeper.
7. Lanjutkan dengan menjatuhkan kedua tangan di atas matras.
8. Tempelkan dagu pada dada.
9. Rebahkan badan ke depan sehingga tengkuk mengenai matras.
10. Setelah pinggul menyentuh matras, tekuk kedua kaki.
11. Mendarat menggunakan kedua kaki. Badan dalam keadaan jongkok.

	<p style="text-align: center;">Mari perhatikan gambar berikut.</p>  <p>12. Ingat, berkonsentrasilah dalam melakukan rangkaian gerak ini. Perhatikan petunjuk gurumu. Saat melakukan guling ke depan, jangan bertumpu pada kepala, karena dapat membuat lehermu sakit (cedera).</p> <p>Y. Mengkomunikasikan</p> <p>9. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya</p> <p>10. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru. (Communication)</p>	
<p>Kegiatan Penutup</p>	<p>25. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan.</p> <p>26. Guru mengingatkan siswa untuk mengganti pakaian olahraga.</p> <p>27. Sebagai penutup, siswa diminta melakukan refleksi kegiatan yang sudah mereka lakukan sepanjang hari ini. (Critical Thinking and Problem Solving)</p> <p>28. Guru menyampaikan pesan moral hari ini dengan bijak</p> <p>29. Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan Nasionalisme, Persatuan, dan Toleransi.</p> <p>30. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa. (Religius)</p>	<p>15 menit</p>

O. 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.

9. Pengamatan Sikap

Lembar Observasi Penilaian Sikap Sosial

No	Nama Siswa	Jujur		Disiplin		Tanggung jawab		Santun		Peduli		Percaya Diri	
		BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	PB

Ket :

BS : Baik Sekali

PB : Perlu Bimbingan

10. Penilaian Keterampilan

Melakukan sikap gerakan tolakan

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

--	--	--	--	--

HH. 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 menambah wawasan dan pemahaman siswa.

II. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 4 Kelas 4 dan Buku Siswa Tema 4 Kelas 4 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016).
2. BSE KTSP
3. Internet
4. Media pembelajaran SD/MI untuk kelas 4.
5. Video/slide/gambar.
6. Peti Kayu dan Matras

<i>Catatan Guru / Refleksi</i>	
.....	
1. Masalah	
2. Ide Baru	
3. Momen Spesial	

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....,
Guru PJOK

MONIKA JELITA,S.Pd
NIP. 196206031984072002

AYUSTUS D P RUNGKU,S.Pd
NIP.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PJOK

Satuan Pendidikan : SD/MI
 Kelas / Semester : 4 /2
 Pelajaran : 6
 Tema : Senam Lantai
 Subtema : Putaran
 Pertemuan : 6
 Alokasi waktu : 90 menit

GG. KOMPETENSI INTI

21. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
22. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
23. 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.
24. 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.

HH. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

Muatan: PJOK

No	Kompetensi Dasar	Indikator
3.6	Memahami prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah tempat/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai	3.6.1 Menyebutkan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (putaran) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat. 3.6.2 Menjelaskan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (putaran) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat.
4.6	Mempraktikan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah tempat/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lanatai	24.6.1 Berlatih melakukan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (putaran) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat. 24.6.2 Mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (putaran) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat.

II. TUJUAN

11. Dengan mengamati, siswa dapat menjelaskan senam lantai dengan komponen putaran berupa rangkaian senam.
12. Dengan bereksplorasi dan melihat demonstrasi dari guru, siswa mampu mempraktikan senam lantai dengan komponen putaran berupa rangkaian senam.

JJ. MATERI

2. Senam lantai dengan komponen komponen putaran berupa rangkaian senam.

KK. PENDEKATAN & METODE

Pendekatan : *Scientific*
 Strategi : *Cooperative Learning*
 Teknik : *Example Non Example*
 Metode : Permainan, Tanya Jawab, Diskusi dan Praktek

P. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	46. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa. 47. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang	10 menit

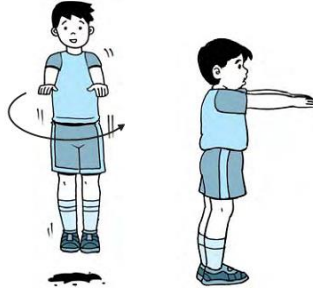
	<p>siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Religius dan Integritas)</p> <p>48. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita.</p> <p>49. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat Nasionalisme.</p> <p>50. Mengulas sedikit materi yang telah disampaikan hari sebelumnya</p> <p>51. Guru menyiapkan fisik dan psikhis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak.</p> <p>52. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.</p> <p>53. Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas.</p> <p>54. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan. (Creativity and Innovation)</p>	
<p>Kegiatan Inti</p>	<p>Z. Mengamati</p> <p>7. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang senam lantai dengan komponen putaran berupa rangkaian senam berputar dan melompat. (Communication)</p> <div data-bbox="542 935 1219 1026" data-label="Image"> </div> <p>Gerakan ini berguna untuk melatih keseimbangan pada saat melayang.</p> <p>A. Meloncat berputar 90 derajat Cara melakukannya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri tegak dengan tangan dijulurkan ke depan atau direntangkan ke samping. 2. Lakukan loncat-loncat di tempat sebanyak 4 kali. Kemudian loncat menghadap ke kiri. 3. Lakukan loncat-loncat di tempat lagi sebanyak 4 kali. Kemudian loncat menghadap ke kanan (kembali ke tempat semula). 4. Lakukan gerakan ini beberapa kali. Kalian juga bisa mengubah arah putarannya. Mari perhatikan gambar berikut. <p>8. Guru mendemonstrasikan senam lantai dengan komponen putaran berupa rangkaian senam berputar dan melompat dibantu beberapa peserta didik. (Creativity and Innovation)</p> <p>9. Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan guru.</p> <p>AA. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 11. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan. 12. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di fahami. (Critical Thinking and Problem Solving) <p>BB. Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 16. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang senam lantai dengan komponen putaran berupa rangkaian senam berputar dan melompat. (Collaboration, Communication) 17. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan. (Communication) 18. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. <p>CC. Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Siswa diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang dilakukan oleh guru dengan langkah-langkah dan penjelasan sebagai berikut: (Creativity and Innovation) <p style="text-align: center;">Memutar Tubuh Saat Meloncat</p> <p>Gerakan ini berguna untuk melatih keseimbangan pada saat melayang.</p>	<p>65 menit</p>

a. Meloncat berputar 90 derajat

Cara melakukannya:

- 1) Berdiri tegak dengan tangan dijulurkan ke depan atau direntangkan ke samping.
- 2) Lakukan loncat-loncat di tempat sebanyak 4 kali. Kemudian loncat menghadap ke kiri.
- 3) Lakukan loncat-loncat di tempat lagi sebanyak 4 kali. Kemudian loncat menghadap ke kanan (kembali ke tempat semula).
- 4) Lakukan gerakan ini beberapa kali. Kalian juga bisa mengubah arah putarannya.

Mari perhatikan gambar berikut.



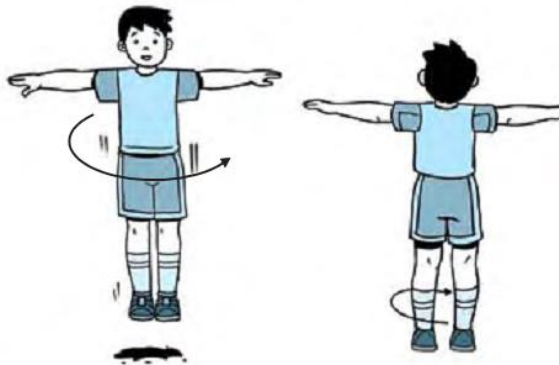
Gambar 8.4 Gerakan meloncat berputar 90 derajat

b. Meloncat berputar 180 derajat

Cara melakukan latihan ini hampir sama dengan gerakan meloncat berputar 90 derajat. Perbedaannya kali ini putarannya ditambah, yaitu dengan berputar berbalik arah.

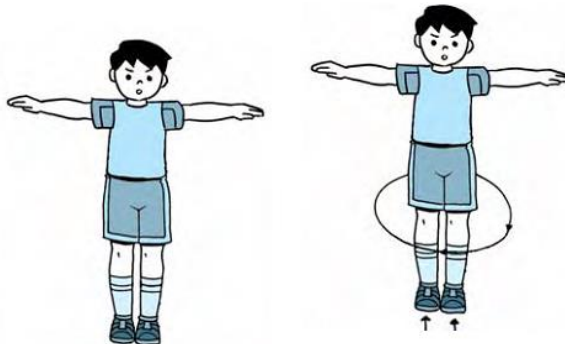
Lakukan dengan berputar ke kiri dan ke kanan.

Mari perhatikan gambar berikut.



c. Meloncat berputar 360 derajat

Cara melakukan gerakan ini hampir sama dengan gerakan sebelumnya. Namun kali ini, putarannya ditambah lagi dengan berputar kembali ke posisi awal. Gerakan ini dilakukan dengan berputar ke kiri dan ke kanan.



	11. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya. 12. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru. (Communication)	
Kegiatan Penutup	31. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan. 32. Guru mengingatkan siswa untuk mengganti pakaian olahraga. 33. Sebagai penutup, siswa diminta melakukan refleksi kegiatan yang sudah mereka lakukan sepanjang hari ini. (Critical Thinking and Problem Solving) 34. Guru menyampaikan pesan moral hari ini dengan bijak 35. Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan Nasionalisme, Persatuan, dan Toleransi. 36. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa. (Religius)	15 menit

Q. 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.

11. Pengamatan Sikap

Lembar Observasi Penilaian Sikap Sosial

No	Nama Siswa	Jujur		Disiplin		Tanggung jawab		Santun		Peduli		Percaya Diri	
		BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	PB

Ket :

BS : Baik Sekali

PB : Perlu Bimbingan

12. Penilaian Keterampilan

Melakukan sikap gerakan putaran

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

OO. 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 menambah wawasan dan pemahaman siswa.

PP.SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 4 Kelas 4 dan Buku Siswa Tema 4 Kelas 4 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016).
2. BSE KTSP
3. Internet
4. Media pembelajaran SD/MI untuk kelas 4.
5. Video/slide/gambar.

<i>Catatan Guru / Refleksi</i>	
.....	
1. Masalah	
2. Ide Baru	
3. Momen Spesial	

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....
Guru PJOK

MONIKA JELITA,S.Pd
NIP. 196206031984072002

AYUSTUS D P RUNGKU,S.Pd
NIP.

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
PJOK**

Satuan Pendidikan : SD/MI
 Kelas / Semester : 4 /2
 Pelajaran : 6
 Tema : Senam Lantai
 Subtema : Melayang
 Pertemuan : 7
 Alokasi waktu : 90 menit

NN. KOMPETENSI INTI

25. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
26. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
27. 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.
28. 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.

OO. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

Muatan: PJOK

No	Kompetensi Dasar	Indikator
3.6	Memahami prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah tempat / lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai	3.6.1 Menyebutkan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (melayang) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat. 3.6.2 Menjelaskan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (melayang) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat.
4.6	Mempraktikan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah teempat/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lanantai	4.6.1 Berlatih melakukan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (melayang) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat. 4.6.2 Mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (melayang) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat.

PP.TUJUAN

13. Dengan mengamati , siswa dapat menjelaskan senam lantai dengan komponen melayang berupa rangkaian senam
14. Dengan bereksplorasi dan melihat demonstrasi dari guru, siswa mampu mempraktikan senam lantai dengan melayang berupa rangkaian senam

QQ. MATERI


3. Senam lantai dengan komponen komponen melayang berupa rangkaian senam


RR. PENDEKATAN & METODE

Pendekatan : *Scientific*
 Strategi : *Cooperative Learning*
 Teknik : *Example Non Example*
 Metode : Permainan, Tanya Jawab, Diskusi dan Praktek

R. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi
----------	--------------------	---------

		Waktu
Kegiatan Pendahuluan	55. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa. 56. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Religius dan Integritas) 57. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita. 58. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional . Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat Nasionalisme . 59. Mengulas sedikit materi yang telah disampaikan hari sebelumnya 60. Guru menyiapkan fisik dan psikhis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak. 61. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini. 62. Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas. 63. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan. (Creativity and Innovation)	10 menit
Kegiatan Inti	<p>DD. Mengamati</p> <p>10. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang senam lantai dengan melayang berupa rangkaian senam Berjalan Jinjit di Atas Palang dan Melompat sambil Berputar 180 derajat. (Communication)</p> <p>1. Kombinasi Berjalan Jinjit di Atas Palang dan Lompat Berputar 180°</p> <p>Berjalan jinjit membutuhkan keseimbangan tubuh. Bagaimana kalau berjalan jinjit di atas palang? Wah, tentu lebih sulit lagi. Apalagi setelah itu harus melompat sambil berputar 180°.</p> <div data-bbox="548 1274 1221 1921" style="border: 1px solid blue; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; background-color: #0070C0; color: white; border-radius: 10px; display: inline-block; padding: 5px 15px;">Mari Bermain</p> <p>Berjalan Jinjit di Atas Palang dan Melompat sambil Berputar 180°</p> <p>Sikap awal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri tegak. <p>Gerakannya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berjalan jinjit di atas palang. Kedua tangan merentang untuk menjaga keseimbangan. • Setelah sampai di ujung palang, melompat sambil berputar 180° meninggalkan palang.  </div> <p>11. Guru mendemonstrasikan senam lantai dengan komponen melayang Berjalan Jinjit di Atas Palang dan Melompat sambil Berputar 180 derajat dibantu beberapa peserta didik. (Creativity and Innovation)</p> <p>12. Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan guru</p> <p>EE. Menanya</p> <p>13. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan,</p> <p>14. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di fahami. (Critical Thinking and Problem Solving)</p> <p>FF. Menalar</p> <p>19. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang senam lantai dengan komponen melayang Berjalan Jinjit di Atas Palang dan Melompat sambil Berputar 180</p>	65 menit

	<p>derajat. (Collaboration, Communication)</p> <p>20. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan. (Communication)</p> <p>21. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>GG. Mencoba</p> <p>7. Siswa diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang dilakukan oleh guru dengan langkah-langkah dan penjelasan sebagai berikut: (Critical Thinking and Problem Solving)</p> <p style="text-align: center;">Kombinasi Berjalan Jinjit di Atas Palang dan Lompat Berputar 180</p> <p>Sikap awal:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdiri tegak. <p>Gerakannya:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berjalan jinjit di atas palang. Kedua tangan merentang untuk menjaga keseimbangan. • Setelah sampai di ujung palang, melompat sambil berputar 180 derajat meninggalkan palang.  <p>HH. Mengkomunikasikan</p> <p>13. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya</p> <p>14. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru. (Communication)</p>	
<p>Kegiatan Penutup</p>	<p>37. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan.</p> <p>38. Guru mengingatkan siswa untuk mengganti pakaian olahraga.</p> <p>39. Sebagai penutup, siswa diminta melakukan refleksi kegiatan yang sudah mereka lakukan sepanjang hari ini. (Critical Thinking and Problem Solving)</p> <p>40. Guru menyampaikan pesan moral hari ini dengan bijak</p> <p>41. Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan Nasionalisme, Persatuan, dan Toleransi.</p> <p>42. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa. (Religius)</p>	<p>15 menit</p>

S. 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.

13. Pengamatan Sikap

Lembar Observasi Penilaian Sikap Sosial

No	Nama Siswa	Jujur	Disiplin	Tanggung	Santun	Peduli	Percaya
----	------------	-------	----------	----------	--------	--------	---------

						jawab						Diri	
		BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	PB

Ket :

BS : Baik Sekali

PB : Perlu Bimbingan

14. Penilaian Keterampilan

Melakukan sikap gerakan melayang

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

VV. 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 menambah wawasan dan pemahaman siswa.

WW. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 4 Kelas 4 dan Buku Siswa Tema 4 Kelas 4 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016).
2. BSE KTSP
3. Internet
4. Media pembelajaran SD/MI untuk kelas 4.
5. Video/slide/gambar.
6. Palang

Catatan Guru / Refleksi

.....

1. Masalah	
2. Ide Baru	
3. Momen Spesial	

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....,
Guru PJOK

MONIKA JELITA,S.Pd
NIP. 196206031984072002

AYUSTUS D P RUNGKU,S.Pd
NIP.

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
PJOK**

Satuan Pendidikan : SD/MI
 Kelas / Semester : 4 /2
 Pelajaran : 6
 Tema : Senam Lantai
 Subtema : Mendarat
 Pertemuan : 8
 Alokasi waktu : 90 menit

UU. KOMPETENSI INTI

29. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
30. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
31. 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.
32. 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.

VV.KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

Muatan: PJOK

No	Kompetensi Dasar	Indikator
3.6	Memahami prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah tempat/lokomotor,tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	3.6.1 Menyebutkan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (mendarat) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat. 3.6.2 Menjelaskan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (mendarat) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat.
4.6	Mempraktikan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah teempat/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lanatai.	4.6.1 Berlatih melakukan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (mendarat) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat. 4.6.2 Mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (mendarat) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat.

WW. TUJUAN

15. Dengan mengamati, siswa dapat menjelaskan senam lantai dengan komponen mendarat berupa rangkaian senam.
16. Dengan bereksplorasi dan melihat demonstrasi dari guru, siswa mampu mempraktikan senam lantai dengan komponen mendarat berupa rangkaian senam.

XX.MATERI

4. Senam lantai dengan komponen komponen mendarat berupa rangkaian senam

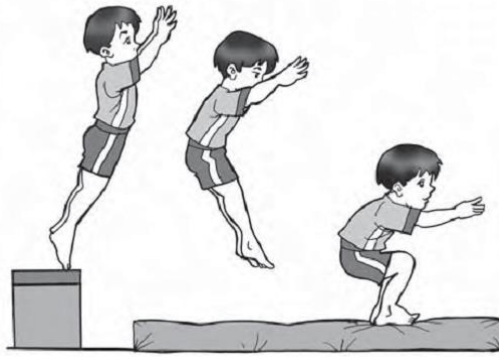
YY.PENDEKATAN & METODE

Pendekatan : *Scientific*
 Strategi : *Cooperative Learning*
 Teknik : *Example Non Example*
 Metode : Permainan, Tanya Jawab, Diskusi dan Praktek

T. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi
----------	--------------------	---------

		Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<p>64. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa.</p> <p>65. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Religius dan Integritas)</p> <p>66. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita.</p> <p>67. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat Nasionalisme.</p> <p>68. Mengulas sedikit materi yang telah disampaikan hari sebelumnya</p> <p>69. Guru menyiapkan fisik dan psikhis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak.</p> <p>70. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.</p> <p>71. Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas.</p> <p>72. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan. (Creativity and Innovation)</p>	10 menit
Kegiatan Inti	<p>II. Mengamati</p> <p>13. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang senam lantai dengan komponen mendarat berupa rangkaian senam mendarat dengan peti lompat. (Communication)</p> <p>14. Guru mendemonstrasikan senam lantai dengan komponen mendarat berupa rangkaian senam mendarat dengan peti lompat dibantu beberapa peserta didik. (Creativity and Innovation)</p> <p>15. Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan guru.</p> <p>JJ. Menanya</p> <p>15. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan.</p> <p>16. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di fahami. (Critical Thinking and Problem Solving)</p> <p>KK. Menalar</p> <p>22. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang senam lantai dengan komponen mendarat berupa rangkaian senam mendarat dengan peti lompat. (Collaboration, Communication)</p> <p>23. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan. (Communication)</p> <p>24. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.</p> <p>LL. Mencoba</p> <p>8. Siswa diberi kesempatan untuk mencoba gerakan yang dilakukan oleh guru dengan langkah-langkah dan penjelasan sebagai berikut: (Creativity and Innovation)</p> <p style="text-align: center;">Mendarat dengan Peti Lompat</p> <p>Mendarat merupakan kegiatan yang paling penting, karena dengan memiliki kemampuan dalam mendarat bukan saja akan menjamin keamanan, melainkan juga karena paling banyak dilakukan dalam enam.</p> <p>a.Mendarat ke depan Cara melakukan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri di atas peti menghadap ke depan. 2. Lutut di tekuk dan kedua tangan lurus ke belakang. 3. Meloncat ke depan tangan diayun lurus ke atas. 4. bagian kaki yang pertama mendarat adalah ujung telapak kaki,diikuti dengan tumit dan persediaan kaki, lutut dan pinggul dibengkokan. Lihat gambar 	65 menit

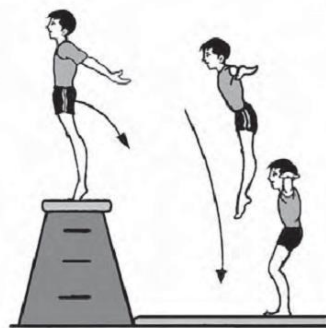


b.Mendarat ke belakang

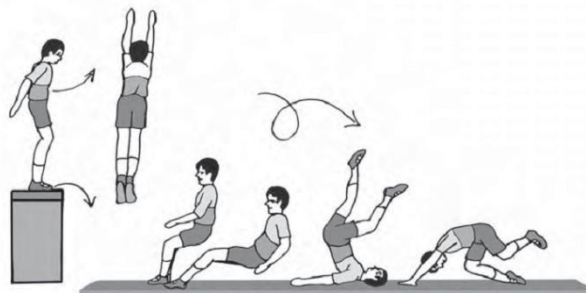
Cara melakukan

1. Berdiri di atas peti menghadap ke belakang.
2. Jangan menekuk lutut melebihi sudut 90°.
3. Mendarat seperti akan duduk di atas kursi.
4. Bagian kaki pertama mendarat adalah ujung telapak kaki diikuti dengan tumit dan persediaan kaki, lutut dan pinggul dibengkokkan.

Gambar mendarat ke belakang



Jika kalian sudah bisa melakukan gerakan tadi sekarang gabungkan kedua gerakan tadi ditambah dengan gerakan rol belakang kaki ditekuk.



MM. Mengkomunikasikan

15. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya.
 16. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru.
- (Communication)**

Kegiatan Penutup

43. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan.
44. Guru mengingatkan siswa untuk mengganti pakaian olahraga.
45. Sebagai penutup, siswa diminta melakukan refleksi kegiatan yang sudah mereka lakukan sepanjang hari ini. **(Critical Thinking and Problem Solving)**
46. Guru menyampaikan pesan moral hari ini dengan bijak
47. Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan **Nasionalisme, Persatuan, dan Toleransi.**

15
menit

	48. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa. (Religius)	
--	---	--

U. 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.

15. Pengamatan Sikap

Lembar Observasi Penilaian Sikap Sosial

No	Nama Siswa	Jujur		Disiplin		Tanggung jawab		Santun		Peduli		Percaya Diri	
		BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	PB	BS	PB

Ket :

BS : Baik Sekali

PB : Perlu Bimbingan

16. Penilaian Keterampilan

Melakukan sikap gerakan mendarat

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

CCC. 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 menambah wawasan dan pemahaman siswa.

DDD. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 4 Kelas 4 dan Buku Siswa Tema 4 Kelas 4 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016).
2. BSE KTSP
3. Internet
4. Media pembelajaran SD/MI untuk kelas 4.
5. Video/slide/gambar.

- 6. Matras
- 7. Peti lompat

<i>Catatan Guru / Refleksi</i>	
.....	
1. Masalah	
2. Ide Baru	
3. Momen Spesial	

Mengetahui,
Kepala Sekolah

.....,
Guru PJOK

MONIKA JELITA,S.Pd
NIP. 196206031984072002

AYUSTUS D P RUNGKU,S.Pd
NIP.

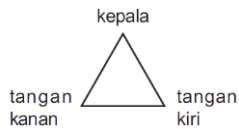
Contoh Soal Penilaian Harian

Nama :
Kelas/Semester : **IV/II (Empat/Dua)**
Hari/Tanggal :
Pelajaran 6 : **Senam Lantai**

Kerjakan soal – soal di bawah ini dengan teliti dan benar !
BELAJAR DI KELAS

A. Soal I

1. Senam lantai yaitu
- 2.



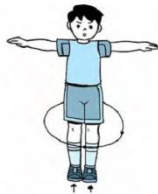
Gambar di atas adalah gambaran posisi

- 3.



Gambar di samping merupakan contoh menggantung di

4. Latihan sikap mempertahankan posisi tubuh selama beberapa detik bertujuan untuk melatih keseimbangan badan dan kaki merupakan pengertian dari
5. Agar tidak cidera , gerakan berguling harus dilakukan di
6. Loncat kangkang berguna untuk melatih kekuatan
7. Mendarat pada loncat kangkang harus menggunakan dan posisi badan
- 8.



Berapakah besar gerakan berputar yang terlihat pada gambar tersebut ?

9. Jenis mendarat ada dua , yaitu mendarat ke dan ke
10. Sikap awal saat berjalan jinjit di atas palang adalah

B. Soal II

1. Sebutkan 3 gerakan senam lantai tanpa alat !
2. Tuliskan langkah untuk melakukan gerakan bergantung !
3. Bagaimana cara – cara yang harus dilakukan untuk melatih keseimbangan dengan sikap kapal terbang ?
4. Gerakan berguling ada tiga macam , sebutkan !
- 5.

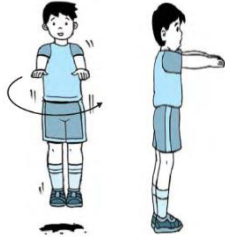


Merupakan gerakan apakah gambar di atas ?

Mari perhatikan gambar berikut.



6. , gerakan apakah ini ?



7. , gerakan disamping merupakan gerakan berputar ... °



8. Merupakan gerakan apakah itu ?

9. Tuliskan gerakan saat berjalan jinjit di atas palang !
10. Berikan cara – cara untuk mendarat ke depan !

Kunci Jawaban

A. Soal I

1. Senam yang dilakukan di atas lantai yang beralaskan matras atau permadani
2. Head stand atau kop stand
3. Menggantung di ring
4. Sikap kapal terbang
5. Atas matras
6. Melatih kekuatan otot tangan dan kaki
7. Menggunakan kaki dan posisi badan jongkok
8. 360 °
9. Mendarat ke depan dan mendarat ke belakang
10. Sikap tegak

B. Soal II

1. Head Stand , Berdiri pada Kepala dengan Tungkai Lurus , Berdiri pada Kepala dengan Tungkai Digerakkan (Ditekukdan Dibuka)
2. a. Sikap awal : bergantung pada palang tunggal, jarak kedua tangan selebar bahu, posisi telapak tangan menghadap kearah kepala, kedua lengan lurus.
b. Mengangkat tubuh ke atas hingga dagu berada di atas palang.
c. Badan diturunkan kembali dengan cara meluruskan lengan, sementara posisi kepala, badan, dan kaki tetap lurus.
d. Gerakan ini dilakukan berulang – ulang sampai tidak kuat.
3. a. Permulaan berdiri dengan kedua kaki rapat dan kedua tangan di samping badan.
b. Rentangkan kedua tangan ke samping lurus sejajar bahu.
c. Bungkukkan badan ke depan sejajar dengan lantai.
d. Salah satu dahi diangkat lurus kebelakang hingga membentuk sikap kapal terbang. Tahan selama beberapa detik.

4. Berguling ke depan, berguling ke belakang, dan guling lenting
5. Kombinasi Berjalan, Berguling, dan Melompat
6. Gerakan loncat kangkang
7. 90 °
8. Melayang
9.
 1. Kedua tangan merentang untuk menjaga keseimbangan.
 2. Setelah sampai di ujung palang, melompat sambil berputar 180 derajat meninggalkan palang
10.
 1. Berdiri di atas peti menghadap ke depan.
 2. Lutut di tekuk dan kedua tangan lurus ke belakang.
 3. Meloncat ke depan tangan diayun lurus ke atas.
 4. Bagian kaki yang pertama mendarat adalah ujung telapak kaki, diikuti dengan tumit dan persediaan kaki, lutut dan pinggul dibengkokkan.