

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SDN 11 Badau
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : V/Genap
Tema : Kombinasi Gerak Dominan pada Senam Ketangkasan Menggunakan Alat
Tahun Pelajaran : 2020/2021
Alokasi Waktu : 16 JP (4 Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran dikembangkan dari indikator capaian kompetensi. Tujuan pembelajaran mengandung prinsip *Audience, Behavior, Condition* dan *Degree* (A, B, C, D) yang disesuaikan dengan kondisi, minimal A, B, C.

- a. Dengan berdiskusi, peserta didik mampu menjelaskan kombinasi pola gerak dominan senam menggunakan alat seperti melompat, menggantung, mengayun, meniti, dan mendarat.
- b. Dengan membaca, peserta didik mampu mendeskripsikan kombinasi gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti palang pegangan, peti lompat, dan kuda-kuda lompat.
- c. Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan senam menggunakan alat seperti melompat, menggantung, mengayun, meniti, dan mendarat.
- d. Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti palang pegangan, peti lompat, dan kuda-kuda lompat.

B. Langkah-langkah Pembelajaran Pertemuan Ke 1

- a. Peserta didik melakukan doa sebelum kegiatan pembelajaran. Pembiasaan berdoa dipimpin salah satu peserta didik (penguatan nilai religius).
- b. Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik. Selanjutnya, peserta didik mengidentifikasi kondisi fisik masing-masing. Jika terdapat peserta didik yang sakit diizinkan mengikuti pembelajaran sesuai kemampuannya.
- c. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru terkait kompetensi yang harus dikuasai pada pembelajaran ini.
- d. Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang dipimpin salah satu peserta didik. Pemanasan dilakukan sebelum melakukan gerakan senam ketangkasan.
- e. Peserta didik mengamati gambar seorang anak sedang melompat peti lompat. Peserta didik tanya jawab terkait aktivitas tersebut untuk menguji kedalaman pengetahuan konseptual peserta didik.
- f. Peserta didik diarahkan membaca materi gerak dominan senam ketangkasan (buku siswa halaman 125).
- g. Peserta didik mendeskripsikan gerak dasar senam ketangkasan. Peserta didik mengerjakan Kegiatan: Ayo, Mengamati Gambar! pada buku siswa halaman 125. Pada pembelajaran ini guru menerapkan model pembelajaran inkuiri.
- h. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai senam ketangkasan. Peserta didik dapat menanya jika ada penjelasan yang kurang dipahami. Peserta didik membaca materi gerak dominan senam ketangkasan (buku siswa halaman 125).
- i. Peserta didik akan mempraktikkan gerak dominan senam ketangkasan.
- j. Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot. Kegiatan ini juga sebagai penekanan aspek aspek keselamatan dan keamanan
- k. Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. Peserta didik bersama guru melakukan evaluasi hasil pembelajaran. Peserta didik dapat membuat rencana perbaikan atas evaluasi yang dilakukan guru.
- l. Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama (gotong royong) dalam pembelajaran.
- m. Peserta didik melakukan tanya jawab berkenaan materi pembelajaran yang diberikan.
- n. Guru meminta peserta didik membaca materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya terkait gerak berjalan meniti pada balok tumpuan.

- o. Peserta didik berdoa bersama sebagai wujud syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas karunia tubuh sehat.

Pertemuan ke 2

- a. Guru mengarahkan peserta didik membaca kembali materi gerak berjalan meniti serta bertumpu dan mendarat (buku siswa halaman 129).
- b. Guru merangsang rasa ingin tahu peserta didik dengan memberi pertanyaan terkait materi gerak berjalan dan meniti serta bertumpu dan mendarat dalam senam ketangkasan. Contoh pertanyaannya sebagai berikut.
 - 1. Bagaimana posisi tubuh dan tangan saat melakukan gerakan meniti?
 - 2. Apa fungsi gerakan meniti?
 - 3. Bagaimana cara mendarat yang benar?
- c. Peserta didik berdiskusi dengan teman dan menyimpulkan hasilnya. Hasil diskusi dikomunikasikan kepada guru secara santun.
- d. Peserta didik mempraktikkan gerak berjalan dan meniti serta menekuk dan mendarat.
- e. Guru mengajak peserta didik mempraktikkan gerak bertumpu dan mendarat di matras. Guru memberikan penjelasan cara bertumpu dan mendarat. Dalam gerakan mendarat, peserta didik perlu menekuk lutut seperti hendak duduk di kursi. Ujung telapak kaki adalah bagian yang mendarat terlebih dahulu kemudian diikuti tumit dan persendian kaki.
- f. Peserta didik mengamati peragaan guru saat mendarat di matras dengan saksama.
- g. Peserta didik mempraktikkan gerak mendarat sesuai petunjuk Ayo, Lakukan! (buku siswa halaman 130).
- h. Peserta didik diberi motivasi untuk tekun berlatih gerak dominan dalam senam ketangkasan. Peserta didik mengerjakan Unjuk Kemampuan: Ayo, Mempraktikkan Gerak Dominan Senam Ketangkasan! (buku siswa halaman 131).

Pertemuan ke 3

- a. Peserta didik membaca materi keterampilan gerak dasar senam ketangkasan menggunakan alat (buku siswa halaman 131). Peserta didik mengamati tayangan video yang telah diunduh guru melalui internet, atau sumber belajar lainnya yang relevan. Peserta didik melakukan tanya jawab terkait materi tersebut. Peserta didik diarahkan mengerjakan Kegiatan: Ayo, Mengamati! (pada buku siswa halaman 126).
- b. Peserta didik diarahkan mempraktikkan gerak melompati peti lompat.
- c. Pembelajaran selanjutnya, peserta didik diajak mempraktikkan kombinasi gerak berlari dan melompati kuda-kuda lompat. Guru dan peserta didik menyiapkan kuda-kuda lompat.
- d. Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot tungkai dan lengan.
- e. Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan bersama temannya.
- f. Peserta didik diberi kesempatan menanya jika ada materi yang belum dipahami.
- g. Peserta didik dimotivasi agar tekun berlatih kombinasi gerak dasar senam ketangkasan, yaitu berlari dan melompati peti lompat atau kuda-kuda lompat. Jika tidak tersedia peti lompat, peserta didik dapat menggunakan kardus bekas.
- h. Peserta didik diimbau untuk mengulang materi yang sudah pelajari. Pada pertemuan berikutnya peserta didik akan melakukan Aktivitas Peserta Didik (buku siswa halaman 138).
- i. Peserta didik berdoa bersama dengan dipimpin salah satu temannya. Pembiasaan sebagai bentuk penguatan nilai religius.
- j. Pada pembelajaran ini, guru juga dapat menggunakan model pembelajaran timbal balik (resiprokal).

Pertemuan ke 4

- a. Peserta didik diajak tanya jawab berkaitan dengan salah satu gerak dasar dalam senam ketangkasan. Peserta didik menyimak penjelasan guru terkait materi yang telah diajarkan.
- b. Peserta didik diarahkan membuat jembatan keledai untuk memudahkan mengingat materi. Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang mengarah pada aktivitas senam lantai.
- c. Peserta didik melakukan Aktivitas Peserta Didik: Mempraktikkan Senam Ketangkasan (buku siswa halaman 138).
- d. Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot. Kegiatan ini bisa dipimpin salah satu peserta didik yang dianggap mampu.

- e. Peserta didik diberi tugas mengerjakan soal-soal Evaluasi pada buku siswa halaman 135. Tugas dikerjakan secara mandiri dan jujur, kemudian dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.
- f. Peserta didik melakukan Refleksi atas pembelajaran yang telah
- g. dilakukan (buku siswa halaman 138).
- h. Peserta didik melakukan doa kepada Tuhan Yang Maha Esa atas keselamatan dan kelancaran dalam pembelajaran. Pembiasaan ini sebagai bentuk penguatan nilai religius.

C. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

a. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

- 1. Teknik penilaian, yaitu tertulis.
- 2. Instrumen penilaian, yaitu soal pilihan ganda (10 butir) dan uraian (5 butir).

b. Penilaian Kompetensi Keterampilan dengan penilaian kinerja

- 1. Teknik penilaian, yaitu tes praktik.
- 2. Instrumen penilaian, yaitu lembar pengamatan keterampilan. Lembar penilaian gerak dominan pada senam ketangkasan.
- 3. Butir Soal Keterampilan.

....., Januari 2021

Mengetahui :
Kepala SDN 11 Badau

Guru Mata Pelajaran

ARYANTO,S.Pd.SD
NIP .19630127 196805 1001

APRI JUDISTIRA,S.Pd
NIP. 199104262014021001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SDN 11 Badau
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : V/Genap
Tema : Kombinasi Gerak Dasar Langkah dan Ayunan Lengan dalam Aktivitas Berirama
Tahun Pelajaran : 2020/2021
Alokasi Waktu : 16 JP (4 Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran dikembangkan dari indikator capaian kompetensi. Tujuan pembelajaran mengandung prinsip *Audience, Behavior, Condition* dan *Degree* (A, B, C, D) yang disesuaikan dengan kondisi, minimal A, B, C.

- a. Setelah membaca teks, peserta didik mampu menjelaskan gerak langkah biasa, langkah rapat, langkah depan, langkah samping, dan langkah keseimbangan dalam gerak berirama.
- b. Melalui diskusi, peserta didik mampu mendeskripsikan gerakan mengayun lengan.
- c. Setelah membaca teks, peserta didik mampu mendeskripsikan gerak langkah dan ayunan lengan sesuai irama.
- d. Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan gerak langkah biasa, langkah rapat, langkah depan, langkah samping, dan langkah keseimbangan dalam gerak berirama.
- e. Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan gerakan mengayun lengan.
- f. Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan sesuai irama.

B. Langkah-langkah Pembelajaran Pertemuan Ke 1

- a. Peserta didik melakukan doa sebelum kegiatan pembelajaran. Pembiasaan berdoa dipimpin salah satu peserta didik (penguatan nilai religius).
- b. Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik. Selanjutnya, peserta didik mengidentifikasi kondisi fisik masing-masing. Jika terdapat peserta didik yang sakit diizinkan mengikuti pembelajaran sesuai kemampuannya.
- c. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru terkait kompetensi yang harus dikuasai pada pembelajaran ini.
- d. Peserta didik diajak tanya jawab mengenai aktivitas gerak berirama. Contoh pertanyaan, apa yang dimaksud dengan gerak berirama?
- e. Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang dipimpin salah satu peserta didik. Kegiatan ini bertujuan untuk mempersiapkan tubuh melakukan kegiatan berikutnya untuk menguji kedalaman pengetahuan konseptual peserta didik.
- f. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai gerak langkah kaki. Peserta didik melakukan Kegiatan: Ayo, Mencari Informasi! pada buku siswa halaman 143.
- g. Peserta didik membaca materi mengenai gerak langkah biasa, langkah rapat, dan langkah depan. (pada buku siswa halaman 143). Peserta didik menanya materi yang belum dipahami.
- h. Peserta didik mengerjakan Ayo, Lakukan pada buku siswa halaman 144.
- i. Peserta didik mempraktikkan gerak langkah depan dalam Ayo, Lakukan (pada buku siswa halaman 146).
- j. Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot. Salah satu peserta didik diberi kesempatan memimpin kegiatan pendinginan.
- k. Peserta didik diberi motivasi untuk tekun dan disiplin dalam kegiatan pembelajaran, termasuk kegiatan olahraga (penguatan nilai sosial).
- l. Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang sudah dilakukan. Peserta didik dapat menanya materi langkah biasa, langkah rapat, dan langkah depan jika ada yang belum dikuasai.
- m. Peserta didik berdoa sebelum menutup pembelajaran. Kegiatan ini perlu dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari.

Pertemuan ke 2

- a. Guru meminta peserta didik membaca informasi mengenai pentingnya senam irama. Guru juga menjelaskan manfaat senam irama, yaitu meningkatkan kesehatan jantung.
- b. Peserta didik membaca materi tentang gerak langkah samping dan langkah keseimbangan (pada buku siswa halaman 146-147). Melalui pembelajaran ini, peserta didik dapat mengeksplorasi pengetahuan.
- c. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru terkait gerakan langkah samping dan langkah keseimbangan.
- d. Peserta didik mempraktikkan gerakan langkah keseimbangan pada Ayo, Lakukan pada buku siswa halaman 147.
- e. Setelah melakukan gerakan dasar senam irama, peserta didik mengerjakan Unjuk Kemampuan: Ayo, Melangkahkah Gerak Langkah Kaki! (pada buku siswa halaman 148).
- f. Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan. Melalui pendinginan, peserta didik dapat melemaskan otot tungkai dan lengan.
- g. Peserta didik membaca Tahukah kamu: Meningkatkan Kesehatan Jantung dengan Senam Irama pada buku siswa halaman 148.
- h. Peserta didik dimotivasi untuk semangat berolahraga demi menjaga kesehatan.
- i. Peserta didik diminta mempelajari materi gerak dasar ayunan lengan (pada buku siswa halaman 149). Materi ini akan dipelajari pada pertemuan berikutnya.
- j. Peserta didik berdoa sebagai bentuk syukur kepada Tuhan Yang Maha Pemurah. Pembiasaan doa sebagai penguatan nilai religius peserta didik.

Pertemuan ke 3

- a. Peserta didik mengamati video gerak langkah kaki dalam senam irama yang diunduh guru dari penelusuran internet. Peserta didik diarahkan mengeksplorasi gerakan seperti tayangan video. Peserta didik juga dapat mengamati kegiatan senam irama di lingkungan sekitar. Peserta didik diarahkan mempraktikkan gerak melompati peti lompat.
- b. Peserta didik melakukan Kegiatan: Ayo, Mencari Tahu! pada buku siswa halaman 149.
- c. Peserta didik membaca materi gerakan ayunan lengan pada buku siswa halaman 149. Peserta didik melakukan tanya jawab tentang gerakan ayunan lengan. Ayunan lengan bertujuan menyeimbangkan dan menyelaraskan badan saat bergerak.
- d. Peserta didik mengamati contoh peragaan gerak ayunan satu lengan yang dilakukan guru. Sebelum praktik, guru menjelaskan gerak ayunan satu lengan ke depan dan belakang dengan ayunan satu lengan dari depan ke samping.
- e. Peserta didik mempraktikkan gerak ayunan satu lengan dalam Ayo, Lakukan (pada buku siswa halaman 150). Setiap peserta didik memberikan dan menerima timbal balik dari temannya.
- f. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai gerakan ayunan dua lengan. Peserta didik mengamati gerakan ayunan dua lengan yang diperagakan guru.
- g. Peserta didik mempraktikkan gerak ayunan dua lengan dalam Ayo, Lakukan (pada buku siswa halaman 151).
- h. Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan. Kegiatan ini bertujuan mengembalikan kondisi fisik seperti sebelumnya.
- i. Peserta didik berdoa sebagai rasa syukur atas keselamatan dan kesehatan selama pembelajaran.

Pertemuan ke 4

- a. Peserta didik diajak membahas materi kombinasi gerak langkah dengan ayunan lengan. Peserta didik diminta membaca teks kombinasi gerak dasar langkah dengan ayunan lengan (pada buku siswa halaman 152).
- b. Peserta didik melakukan Kegiatan: Ayo, Menonton! sesuai petunjuk pada buku siswa halaman 153.
- c. Jika video tidak tersedia, maka guru dapat menampilkan gambar yang menunjukkan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan kepada peserta didik.
- d. Guru mempraktikkan kombinasi gerak langkah dengan ayunan lengan. Peserta didik juga mendengarkan penjelasan guru terkait kombinasi gerak langkah dengan ayunan lengan.
- e. Peserta didik mempraktikkan kombinasi gerak langkah dengan ayunan lengan.

- f. Guru mengingatkan peserta didik terkait Aktivitas Peserta Didik pada buku siswa halaman 159. Peserta didik menampilkan hasil latihan kelompoknya. Guru menunjuk secara acak kelompok yang akan menampilkan hasil latihan selama 5–7 menit. Guru memberi nilai hasil latihan peserta didik berdasarkan aspek kekompakan gerakan, ketepatan gerakan, dan sikap semangat dalam melakukan gerakan.
- g. Peserta didik melakukan gerakan ini dengan disiplin dan tanggung jawab.
- h. Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot. Kegiatan ini dipimpin oleh salah satu peserta didik.
- i. Peserta didik berdoa sebagai rasa syukur atas keselamatan dan kesehatan selama pembelajaran.

C. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

2. Teknik Penilaian

c. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

1. Teknik penilaian, yaitu tertulis.
2. Instrumen penilaian, yaitu soal pilihan ganda (10 butir) dan uraian (5 butir).

d. Penilaian Kompetensi Keterampilan dengan penilaian kinerja

1. Teknik penilaian, yaitu tes praktik.
2. Instrumen penilaian, yaitu lembar pengamatan keterampilan. Lembar penilaian gerak langkah dalam aktivitas berirama
3. Butir Soal Keterampilan.

....., Januari 2021

Mengetahui :
Kepala SDN 11 Badau

Guru Mata Pelajaran

ARYANTO,S.Pd.SD
NIP .19630127 196805 1001

APRI JUDISTIRA,S.Pd
NIP. 199104262014021001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SDN 11 Badau
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : V/Genap
Tema : Renang Gaya Dada
Tahun Pelajaran : 2020/2021
Alokasi Waktu : 12 JP (3 Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran dikembangkan dari indikator capaian kompetensi. Tujuan pembelajaran mengandung prinsip *Audience, Behavior, Condition* dan *Degree* (A, B, C, D) yang disesuaikan dengan kondisi, minimal A, B, C.

- a. Dengan tanya jawab, peserta didik mampu menjelaskan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.
- b. Dengan mengamati, peserta didik mampu mendeskripsikan gerakan meluncur, kaki, posisi tubuh, dan lengan sebagai gerak dasar renang gaya dada.
- c. Dengan membaca, peserta didik mampu mendeskripsikan teknik pengambilan napas dalam renang gaya dada.
- d. Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik.
- e. Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan gerakan meluncur, kaki, posisi tubuh, dan lengan sebagai gerak dasar renang gaya dada.
- f. Melalui pengamatan, peserta didik mampu melakukan teknik pengambilan napas dalam renang gaya dada.

B. Langkah-langkah Pembelajaran Pertemuan Ke 1

- a. Peserta didik melakukan doa sebelum kegiatan pembelajaran. Pembiasaan berdoa dipimpin salah satu peserta didik (penguatan nilai religius).
- b. Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik. Selanjutnya, peserta didik mengidentifikasi kondisi fisik masing-masing. Jika terdapat peserta didik yang sakit diizinkan mengikuti pembelajaran sesuai kemampuannya.
- c. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru terkait kompetensi yang harus dikuasai pada pembelajaran ini.
- d. Guru dan peserta didik melakukan tanya jawab terkait renang gaya dada. Contohnya, apa manfaat renang? Apa saja gaya dalam olahraga renang?.
- e. Peserta didik mengamati gambar dan membaca teks pada buku siswa halaman 161.
- f. Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan untuk meregangkan otot tungkai dan lengan. Gerakan pemanasan disesuaikan pada aktivitas renang. Kegiatan ini dilakukan bersama teman untuk menumbuhkan sikap saling kerja sama.
- g. Peserta didik diajak membahas materi gerak dasar renang gaya dada. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru terkait manfaat renang pada buku siswa halaman 163.
- h. Peserta didik melakukan Kegiatan: Ayo, Mengamati Gambar! pada buku siswa halaman 163.
- i. Peserta didik mendengar penjelasan guru terkait gerakan meluncur (pada buku siswa halaman 163). Gerak dasar ini dilakukan dengan posisi tubuh sejajar dengan permukaan air. Gerakan meluncur dapat dilakukan dengan bantuan papan pelampung.
- j. Peserta didik dapat mempraktikkan gerakan meluncur dengan pendampingan guru. Guru mengajak peserta didik mempraktikkan Ayo, Lakukan dengan tanggung jawab dan disiplin (pada buku siswa halaman 165).
- k. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai gerakan kaki dalam renang gaya dada. Gerakan kaki bertujuan meningkatkan daya dorong saat berenang. Peserta didik mengamati gambar pada buku siswa halaman 165.
- l. Guru memperagakan gerakan kaki renang dada. Peserta didik mengamati dan mempraktikkan gerakan kaki yang diperagakan oleh guru. Peserta didik melakukan Ayo, Lakukan pada buku siswa halaman 166.
- m. Setelah kegiatan pembelajaran ini, peserta didik melakukan kegiatan pendinginan. Kegiatan ini untuk melemaskan otot tungkai dan lengan.

- n. Peserta didik dan guru menyimpulkan pembelajaran yang sudah dilakukan. Peserta didik dapat menanyakan gerakan yang masih dianggap sulit dipraktikkan.
- o. Peserta didik diajak berdoa sebelum pembelajaran berakhir dengan dipimpin salah satu temannya. Pembiasaan ini sebagai bentuk syukur atas karunia tubuh sehat dan bugar.

Pertemuan ke 2

- a. Guru Peserta didik mengamati gambar belajar mengapung pada buku siswa halaman 158. Gambar tersebut merupakan gerakan mengapung pada renang gaya dada. Guru menjelaskan cara mengapung dengan tepat.
- b. Peserta didik menanya gerakan mengapung dalam aktivitas renang. Peserta didik mencari informasi gerakan mengapung, kemudian dibahas bersama temannya. Hasil diskusi dikomunikasikan kepada teman lain dan guru secara santun.
- c. Peserta didik diajak mempraktikkan gerakan mengapung
- d. Guru memberi penjelasan terkait gerakan lengan dalam renang gaya dada. Dalam renang gaya dada, gerakan lengan sebagai tenaga pendorong. Peserta didik menanya mengenai gerakan lengan. Peserta didik mencari informasi gerakan lengan renang gaya dada.
- e. Guru memperagakan gerakan lengan renang gaya dada. Peserta didik mempraktikkan gerakan lengan dibantu oleh guru. Peserta didik diberi motivasi agar melakukan gerakan lengan dengan tekun.
- f. Peserta didik diberi penjelasan mengenai cara melakukan gerakan pengambilan napas pada renang gaya dada. Peserta didik juga dapat mengamati gambar pengambilan napas pada buku siswa halaman 167.
- g. Guru memberi kesempatan kepada peserta didik bertanya terkait cara pengambilan napas. Salah satu peserta didik menjawab pertanyaan tersebut.
- h. Peserta didik mempraktikkan cara pengambilan napas dalam Ayo, Lakukan (pada buku siswa halaman 168).
- i. Guru menyampaikan gerakan yang telah dipelajari merupakan gerak dasar renang gaya dada. Guru memberi motivasi kepada peserta didik untuk mengembangkan bakat renang. Peserta didik mengerjakan Unjuk Kemampuan: Ayo, Mempraktikkan Gerakan Lengan! (pada buku siswa halaman 168).
- j. Setelah kegiatan pembelajaran ini, peserta didik melakukan kegiatan pendinginan. Kegiatan ini untuk melemaskan otot tungkai dan lengan.
- k. Peserta didik dan guru menyimpulkan pembelajaran yang sudah dilakukan. Peserta didik dapat menanyakan gerakan yang masih dianggap sulit dipraktikkan.
- l. Peserta didik diajak berdoa sebelum pembelajaran berakhir dengan dipimpin salah satu temannya. Pembiasaan ini sebagai bentuk syukur atas karunia tubuh sehat dan bugar.

Pertemuan ke 3

- a. Peserta Peserta didik membaca materi kombinasi gerak renang gaya dada (pada buku siswa halaman 169).
- b. Peserta didik diingatkan pentingnya peregangan otot sebelum berolahraga. Kegiatan ini bertujuan mengendurkan otot agar peserta didik siap berolahraga. Selanjutnya, peserta didik melakukan Kegiatan: Ayo, Melakukan Peregangan Otot! pada buku siswa halaman 169.
- c. Peserta didik mengamati gambar kombinasi gerak dalam renang gaya dada (pada buku siswa halaman 170).
- d. Guru memperagakan kombinasi gerakan renang gaya dada. Peserta didik mengamati contoh peragaan yang dilakukan guru.
- e. Guru menjelaskan kombinasi tiga gerakan dalam renang gaya dada pada buku siswa halaman 171.
- f. Setelah kegiatan pembelajaran ini, peserta didik melakukan kegiatan pendinginan. Kegiatan ini untuk melemaskan otot tungkai dan lengan.
- g. Peserta didik dan guru menyimpulkan pembelajaran yang sudah dilakukan. Peserta didik dapat menanyakan gerakan yang masih dianggap sulit dipraktikkan.
- h. Peserta didik diajak berdoa sebelum pembelajaran berakhir dengan dipimpin salah satu temannya. Pembiasaan ini sebagai bentuk syukur atas karunia tubuh sehat dan bugar.

C. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

3. Teknik Penilaian

e. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

1. Teknik penilaian, yaitu tertulis.
2. Instrumen penilaian, yaitu soal pilihan ganda (10 butir) dan uraian (5 butir).

f. Penilaian Kompetensi Keterampilan dengan penilaian kinerja

1. Teknik penilaian, yaitu tes praktik.
2. Instrumen penilaian, yaitu lembar pengamatan lembar pengamatan keterampilan. Lembar penilaian gerak pada renang gaya dada.
3. Butir Soal Keterampilan.

....., Januari 2021

Mengetahui :
Kepala SDN 11 Badau

Guru Mata Pelajaran

ARYANTO,S.Pd.SD
NIP .19630127 196805 1001

APRI JUDISTIRA,S.Pd
NIP. 199104262014021001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SDN 11 Badau
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : V/Genap
Tema : Pemeliharaan Diri dan Orang Lain dari Penyakit
Tahun Pelajaran : 2020/2021
Alokasi Waktu : 12 JP (3 Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Tujuan pembelajaran dikembangkan dari indikator capaian kompetensi. Tujuan pembelajaran mengandung prinsip *Audience, Behavior, Condition* dan *Degree* (A, B, C, D) yang disesuaikan dengan kondisi, minimal A, B, C.

- a. Dengan membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular.
- b. Dengan berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan konsep pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit tidak menular.
- c. Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan cara pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit menular.
- d. Melalui diskusi, peserta didik dapat mempraktikkan tindakan pemeliharaan diri dan orang lain dari penyakit tidak menular.

B. Langkah-langkah Pembelajaran Pertemuan Ke 1

- a. Peserta didik melakukan doa sebelum kegiatan pembelajaran. Pembiasaan berdoa dipimpin salah satu peserta didik (penguatan nilai religius).
- b. Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik. Selanjutnya, peserta didik mengidentifikasi kondisi fisik masing-masing. Jika terdapat peserta didik yang sakit diizinkan mengikuti pembelajaran sesuai kemampuannya.
- c. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru terkait kompetensi yang harus dikuasai pada pembelajaran ini.
- d. Peserta didik diarahkan mengamati gambar seorang dokter sedang memeriksa denyut nadi pasien yang sedang sakit. Peserta didik dapat menanya terkait gambar tersebut.
- e. Peserta didik diajak tanya jawab terkait penyakit menular dan macam-macam penyakit menular. Peserta didik dapat mengamati peta konsep yang memuat alur pembelajaran materi pada pelajaran ini.
- f. Guru mengarahkan peserta didik membahas materi penyakit menular. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai kondisi tubuh yang sakit.
- g. Peserta didik membaca teks mengenai penyakit menular.
- h. Kegiatan pembelajaran dilanjutkan dengan mempelajari penyakit influenza.
- i. Peserta didik mengidentifikasi bermacam-macam penyakit menular lainnya yang mengancam manusia. Guru mengarahkan peserta didik untuk menelusuri internet.
- j. Guru dan peserta didik mendiskusikan macam-macam penyakit menular. Dalam kegiatan ini peserta didik dapat mengembangkan kemampuan berpikir dengan prinsip higher order thinking skills (HOTS).
- k. Guru menyampaikan penyakit menular terdiri atas penyakit menular langsung serta penyakit menular melalui vektor dan binatang pembawa penyakit.
- l. Peserta didik membaca Tahukah Kamu: perbedaan demam berdarah dengue dan chikungunya (buku siswa halaman 183).
- m. Guru dan peserta didik menyimpulkan materi yang telah dipelajari, yaitu materi macam-macam penyakit menular.
- n. Peserta didik diberi kesempatan menanya materi yang belum dipahami. Contoh pertanyaan, apa dampak penyakit menular yang disebabkan jamur pada tubuh?
- o. Peserta didik dibiasakan berdoa sebagai bentuk syukur kepada Tuhan Yang Maha Pemurah karena dikarunia tubuh sehat.

Pertemuan ke 2

- a. Peserta didik diarahkan membahas materi penyakit tidak menular. Peserta didik melakukan Kegiatan: Ayo, Mencari Tahu tentang Penyakit Tidak Menular! (buku siswa halaman 184).
- b. Peserta didik diajak membahas mengenai penyakit tidak penular.
- c. Peserta didik mencari informasi macam-macam penyakit menular. Peserta didik mengerjakan Ayo, Lakukan (buku siswa halaman 186).
- d. Peserta didik diajak membahas perbedaan penyakit menular dan penyakit tidak menular. Peserta didik mencari perbedaannya melalui diskusi bersama teman. Hasil diskusi ditulis dalam bentuk tabel seperti contoh pada buku siswa halaman 186.
- e. Peserta didik dihimbau menjaga kondisi tubuhnya sebagai karunia Tuhan Yang Maha Esa. Caranya dengan membiasakan pola hidup sehat meliputi mengonsumsi makanan bergizi, olahraga teratur, dan cukup istirahat.
- f. Peserta didik mengerjakan Unjuk Kemampuan: Membuat Pohon Penyakit Menular dan Tidak Menular (buku siswa halaman 187).
- g. Peserta didik diberi kesempatan bertanya mengenai materi yang belum dipahami. Pembelajaran ini dapat dilakukan dalam bentuk tanya jawab.
- h. Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan pada pertemuan ini.
- i. Guru memberi tugas kepada peserta didik mengerjakan Aktivitas Peserta Didik: Membuat Poster Lingkungan Hidup (buku siswa halaman 195). Aktivitas ini dikerjakan secara berkelompok dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya.

Pertemuan ke 3

- a. Peserta didik mendengarkan penjelasan guru terkait penyakit menular. Faktanya, penyakit menular sangat berbahaya karena mengancam kesehatan masyarakat.
- b. Peserta didik mengerjakan Kegiatan: Ayo, Mencari Tahu! pada buku siswa halaman 188.
- c. Peserta didik bertanya tentang materi yang belum dipahami. Peserta didik mengamati lingkungan sekitarnya. Hasil pengamatan ditulis peserta didik pada kertas dan dikomunikasikan dalam diskusi kelas.
- d. Guru memberi artikel terkait jenis penyakit menular kepada peserta didik dan peserta didik mengerjakan Ayo Lakukan secara tanggung jawab dan mandiri (buku siswa halaman 180).
- e. Peserta didik menyimpulkan pembelajaran dengan membaca Rangkuman (buku siswa halaman 191). Peserta didik merefleksi hasil pembelajaran dalam Refleksi (buku siswa halaman 194).
- f. Peserta didik mengerjakan soal-soal evaluasi pada buku siswa halaman 192-194.
- g. Peserta didik diarahkan untuk melakukan kegiatan berdoa (penguatan nilai religius).

C. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

4. Teknik Penilaian

g. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

1. Teknik penilaian, yaitu tertulis.
2. Instrumen penilaian, yaitu soal pilihan ganda (10 butir) dan uraian (5 butir).

h. Penilaian Kompetensi Keterampilan

1. Teknik penilaian, yaitu tes Unjuk Kerja.

....., Januari 2021

Mengetahui :
Kepala SDN 11 Badau

Guru Mata Pelajaran

ARYANTO,S.Pd.SD
NIP .19630127 196805 1001

APRI JUDISTIRA,S.Pd
NIP. 199104262014021001