

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Muhammadiyah Sapen 1 Yogyakarta

Kelas / Semester : 5/2

Mata Pelajaran : PJOK

Topik : Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dominan pada Senam Lantai (kayang)

Sub Topik : Penguasaan pengetahuan dan praktik pola gerak dominan pada senam berupa awalan, ayunan, perputaran dan melayang di udara, serta pendaratan.

Pembelajaran ke : 1

Alokasi Waktu : 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan mencari informasi, diskusi kelompok, siswa mampu menjelaskan dan menerapkan pola gerak dominan pada senam lantai yaitu kayang sesuai minat dan kesiapan belajarnya dengan baik dan benar.
2. Melalui kegiatan menyimak informasi dari berbagai sumber dan media, siswa mampu mempraktikkan pola gerak dominan pada senam yaitu kayang sesuai dengan minat dan kesiapan belajarnya dengan baik dan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Siswa dan guru saling memberi salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa (integritas)2. Siswa diajak untuk berdoa bersama dipimpin oleh guru atau salah satu siswa. (religius)3. Siswa diajak menyanyikan mars Patriot Olahraga (patriotisme, nasionalisme)4. Siswa diingatkan untuk selalu menjaga kesehatan dan kebugaran serta menerapkan protokol kesehatan, 3 M (memakai masker, mencuci tangan pakai sabun, menjaga jarak), memakai seragam olahraga, sepatu olahraga, dan sudah sarapan. (PPK)5. Siswa menyimak tujuan pembelajaran yang ingin dicapai.6. Siswa diberi motivasi dengan guru menyampaikan manfaat dari materi yang akan dipelajari.7. Siswa menyimak tahapan kegiatan yang disampaikan guru yang meliputi kegiatan mengumpulkan informasi, mendesain perencanaan proyek, menyusun jadwal, memonitoring dan menguji hasil.	2 menit

Kegiatan Inti	<p>Sintaks model PJBL</p> <p>Tahapan mengumpulkan informasi</p> <p>Siswa diminta untuk:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengumpulkan informasi dari berbagai sumber (modul, buku, internet, gambar, video pembelajaran, pengamatan lingkungan sekitar) tentang senam lantai yaitu kayang sesuai minat dan kesiapan belajar (diferensiasi konten dan literasi). 2. Siswa melakukan tanya jawab cara melakukan kayang 3. Siswa berdiskusi dengan teman dan guru tentang cara melakukan pola gerak dominan senam (kayang) yang benar. Bagi siswa yang belum mengerti tentang gerakan kayang serta cara melakukannya, guru akan melakukan bimbingan individual atau meminta temannya membantu menyebutkan dan menjelaskan gerakan kayang secara benar. <p>Tahapan mendesain perencanaan proyek</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Siswa diminta untuk memilih proses gerakan sesuai kemampuan dan minat yang dimiliki masing-masing siswa 5. Siswa memilih strategi atau cara yang dapat diterapkan dari guru untuk membantu siswa dalam melakukan gerakan kayang agar aman dalam melakukan gerakan dan terhindar dari cedera. (Guru melakukan diferensiasi proses berdasarkan kesiapan belajar) 6. Siswa yang memiliki kemampuan dan minat yang sama akan mendiskusikan rancangan tahapan praktik dalam pelaksanaan penyelesaian proyek. 7. Sebagai produk pembelajaran, siswa kemudian diminta untuk mempresentasikan tahapan-tahapan gerakan kayang dan unjuk kerja gerakan. (Guru melakukan diferensiasi produk berdasarkan kesiapan/readiness) <ol style="list-style-type: none"> a. Siswa belum mampu melakukan rangkaian gerak kayang. Siswa dapat melihat video dan gambar kemudian melakukan rangkaian gerak kayang dengan bantuan orang lain. b. Siswa mampu melakukan rangkaian kayang secara mandiri dengan awalan tidur telentang. c. Siswa mampu melakukan rangkaian kayang secara mandiri dengan awalan dari sikap berdiri. 	6 menit
---------------	--	---------

	<p>Tahap menyusun jadwal</p> <p>8. Siswa membuat <i>timeline</i> penyelesaian proyek</p> <p>9. Siswa mengerjakan proyek sesuai <i>timeline</i> (jadwal) yang telah dibuat.</p> <p>Tahap monitoring guru terhadap peserta didik dan kemajuan proyek</p> <p>10. Guru memonitoring kegiatan siswa dalam menyelesaikan proyek.</p> <p>11. Guru melakukan penilaian sikap, kognitif, psikomotor sesuai rubrik yang sudah dibuat.</p> <p>Tahap menguji hasil</p> <p>12. Siswa mempresentasikan produk dan unjuk kerja yang sudah dilaksanakan dan dibuat, sedangkan siswa lainnya menyimak dan memberi tanggapan.</p> <p>13. Setelah semua siswa melakukan presentasi, siswa membuat kesimpulan proyek yang sudah dilaksanakan.</p> <p>14. Guru menanggapi dan memotivasi siswa dalam mempresentasikan hasil produk.</p>	
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menerima umpan balik dari guru atas pekerjaannya. 2. Guru bersama siswa melakukan refleksi dari kegiatan yang sudah dilakukan dengan bertanya: <ol style="list-style-type: none"> a. Bagaimana perasaan kalian mengikuti kegiatan hari ini? b. Kegiatan apa yang paling kalian sukai? c. Kegiatan mana yang mudah/sulit? 3. Siswa menerima informasi tentang kegiatan/materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya. 4. Guru memberikan penguatan di akhir pembelajaran. 5. Guru menutup pembelajaran dengan doa, salam, dan ucapan terima kasih (religius) 	2 menit

D. PENILAIAN

1. Sikap : Observasi terhadap sikap selama pembelajaran.
2. Pengetahuan : Tes tertulis
3. Keterampilan : Produk/hasil proyek, presentasi/unjuk kerja

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Yogyakarta, 4 Januari 2022
Guru PJOK

Agung Rahmanto, S.H., M.Pd
NIP -

Dian Ika Purba R. M.Or.
NIP -

Lampiran

1. Penilaian Sikap

Petunjuk:

Berilah tanda centang (√) pada kolom sesuai dengan keadaan yang sebenarnya!

No.	Sikap	Indikator Aspek yang Dinilai	SL	SR	KD	TP
			4	3	2	1
1.	Percaya diri	Melakukan kegiatan tanpa ragu-ragu				
		Mau mencoba dan tidak putus asa				
2.	Disiplin	Tepat waktu mengerjakan tugas				
		Mentaati peraturan ketika pembelajaran				
3.	Kerja sama	Membantu teman yang mengalami kesulitan belajar				
		Menghargai hasil karya teman				
4.	Tanggung jawab	Mengerjakan tugas dengan baik				
		Menyelesaikan tugas sesuai jadwal				
JUMLAH						

Keterangan:

SL : Selalu KD : Kadang-Kadang
SR : Sering TP : Tidak Pernah

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah Skor} \times 100}{32}$$

No.	Nama	Perubahan tingkah laku															
		Percaya Diri				Disiplin				Kerjasama				Tanggung Jawab			
		SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
1.																	
2.																	
3.																	
4.																	
5.																	

Keterangan:

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

2. Penilaian Aspek Pengetahuan

Anak-anak, silahkan kalian kerjakan penilaian pengetahuan (soal) sesuai petunjuk:

- Berdoalah sebelum mengerjakan soal!
- Kerjakan soal dengan jujur, cermat, teliti, dan mandiri!
 - Sebutkan 2 awalan yang bisa dilakukan pada gerakan kayang!
 - Sebutkan 2 anggota tubuh yang dipegang ketika memberi bantuan gerak kayang!
 - Tuliskan tahapan dalam melakukan gerak kayang yang paling kalian kuasai!
 - Tuliskan kesalahan yang mungkin terjadi ketika melakukan gerak kayang!

Kunci Jawaban

No	Kunci	Skor
1	Tidur telentang dan berdiri tegak	2
2	Punggung dan pinggang	2
3	Menuliskan tahapan gerakan dari sikap awal, posisi tubuh, akhiran	3
4	Kurangnya daya keseimbangan, sikap kepala yang selalu menengadah, jarak kedua tangan dan kaki terlalu jauh.	3
	Total Skor	10

Pedoman Penskoran

Pedoman penskoran apengetahuan menggunakan rumus:

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor} \times 100}{10}$$

3. Penilaian Aspek Keterampilan

Instrumen dan Rubrik

Kriteria	Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	1
Penyusunan langkah kerja	Disusun secara sistematis, mudah dipahami dan diterapkan	Disusun secara sistematis, mudah dipahami namun kurang bisa diterapkan	Disusun secara sistematis, namun kurang bisa dipahami	Disusun dengan kurang teratur dan susah dipahami
Jadwal pelaksanaan	Disusun lengkap, runtut dari waktu mulai sampai batas akhir selesai	Disusun lengkap, namun kurang runtut dari waktu mulai sampai batas akhir selesai	Disusun lengkap, namun kurang runtut, dan kurang jelas	Disusun kurang lengkap, kurang runtut, kurang jelas
Produk yang dihasilkan	Tahapan gerakan lengkap, runtut, mudah dipahami, dan mudah dilakukan	Tahapan gerakan lengkap, runtut, mudah dipahami	Tahapan gerakan lengkap, runtut, namun kurang dipahami, dan susah dilakukan	Tahapan gerakan kurang lengkap dan runtut,
Presentasi produk	Kelompok mempresentasikan produk dengan percaya diri, semangat, dengan suara keras dengan bahasa yang baik	Kelompok dapat mempresentasikan produk dengan percaya diri dan semangat meskipun bahasa yang digunakan belum baik	Kelompok dapat mempresentasikan produk namun kurang percaya diri	Kelompok mengalami kesulitan mempresentasikan produk

Unjuk kerja	Siswa dapat melakukan gerakan kayang dari awalan berdiri dengan tahapan yang baik dan benar	Siswa dapat melakukan gerakan kayang dari awalan tidur telentang dengan tahapan yang baik dan benar	Siswa dapat melakukan gerakan kayang dibantu orang lain dengan tahapan yang baik dan benar	Siswa dapat melakukan gerakan kayang dibantu orang lain dengan tahapan yang kurang benar
-------------	---	---	--	--

Kriteria	Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Bimbingan
	4	3	2	1
Penyusunan langkah kerja				
Jadwal pelaksanaan				
Produk yang dihasilkan				
Presentasi produk				
Unjuk kerja				

Pedoman penskoran

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah skor} \times 100}{20}$$