

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

Satuan Pendidikan : SD Negeri Cigombong
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/ Semester : V (Lima) / 1 (Satu)
Materi Pokok : Senam Irama (Senam Aerobik)
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (4 JP / 4 x 35 menit)

A. Kompetensi Inti (KI)

- KI1** : Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2** : Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman,guru, dan tetangga.
- KI3** : 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 dan di sekolah.
- KI4** : 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 (KD), Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.7 Memahami penggunaan variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	3.7.1 Menjelaskan penggunaan variasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan 3.7.2 Menjelaskan penggunaan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan 3.7.3 Menjelaskan penggunaan variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan music dalam senam aerobik
4.7 Mempraktikkan penggunaan variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan)	4.7.1 Mempraktikkan penggunaan variasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan 4.7.2 Mempraktikkan penggunaan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan 4.7.3 Mempraktikkan penggunaan variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan

tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.	ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam senam aerobik
--	--

C. Tujuan Pembelajaran

Melalui aktivitas diskusi dan latihan diharapkan siswa mampu mengembangkan gerak dasar, menciptakan variasi dan kombinasi, dan membuat rangkaian gerak senam aerobik.

D. Materi Pembelajaran

Senam Irama (Senam Aerobik)

E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Saintifik
2. Model : Discovery Learning
3. Metode : Ceramah, Demonstrasi, Penugasan

F. Media Pembelajaran

1. Laptop;
2. LCD Proyektor
3. Bahan Tayang

G. Sumber belajar

1. Abdullah. (2019). Unit Pembelajaran PKP Mata Pelajaran PJOK Untuk SD: Pembelajaran Aktivitas Gerak Berirama Variasi Kombinasi Gerak Dasar Senam Aerobik. Jakarta: Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
2. Internet.

H. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

TAHAP PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	ALOKASI WAKTU
A. Kegiatan Pendahuluan		
Pendahuluan (persiapan/orientasi)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Melakukan pembukaan dengan salam pembuka, memanjatkan syukur kepada Tuhan YME dan berdoa untuk memulai pembelajaran. ➤ Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai 	10 menit

	<p>sikap disiplin.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran (termasuk melakukan pemanasan). 	
Apersepsi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya. ➤ Mengingatkan kembali materi prasyarat dengan bertanya. ➤ Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. 	5 menit
Motivasi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari. ➤ Apabila materi ini kerjakan dengan baik dan dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi: <i>Variasi dan kombinasi gerak dasar rangkaian langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam senam aerobik</i> ➤ Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung ➤ Mengajukan pertanyaan. ➤ Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu. ➤ Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung ➤ Pembagian kelompok belajar ➤ Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran. 	5 menit
B. Kegiatan Inti		

<p><i>Stimulation</i> (Stimulasi/Pemberian rangsangan)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Memaparkan topik yang akan dikaji, tujuan belajar, motivasi, dan memberikan penjelasan ringkas. ➤ Diskusi, melempar kasus, melakukan aktivitas senam bersama/memutar video, mengarah pada persiapan melakukan gerak dasar, melakukan variasi gerak dasar, kombinasi gerak dasar senam aerobik 	<p>10 menit</p>
<p>Identifikasi/pernyataan Masalah (<i>Problem statement</i>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mengidentifikasi sebanyak mungkin masalah yang relevan dengan bahan pelajaran gerak dasar, variasi dan kombinasi rangkaian gerak dasar senam aerobik, 	<p>10 menit</p>
<p><i>Data collection</i> (pengumpulan data)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Melakukan praktik gerak dasar , variasi dan kombinasi senam aerobik ➤ Mendiskusikan praktik gerak dasar , variasi dan kombinasi yang telah dilakukan ➤ Mengerjakan LK 1 	<p>15 menit</p>
<p><i>Data processing</i> (pengolahan data)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Melakukan prakttik penyempurnakan gerak dasar , variasi dan kombinasi senam aerobik berdasarkan LK 1 	<p>20 menit</p>
<p><i>Verification</i> (pembuktian)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Secara berkelompok membuat rangkaian variasi dan kombinasi gerak dasar senam aerobik ➤ Mengerjakan LK 2 rankaian gerak senam aerobik 	<p>20 menit</p>
<p><i>Generalization</i> (menarik kesimpulan/ generalisasi)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Mempresentasikan rangkaian variasi dan kombinasi gerak dasar senam aerobik ➤ Mendiskusikan dan menyimpulka prinsip umum tentang rangkaian variasi dan kombinasi gerak dasar senam aerobik 	<p>20 menit</p>

C. Kegiatan Penutup		
Peserta didik :	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Membuat resume (<i>Creativity</i>) dengan bimbingan guru tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran tentang materi <i>Senam Irama (Senam Aerobik)</i> yang baru dilakukan. ➤ Melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan. 	15 menit
Guru :	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai langsung diperiksa. ➤ Peserta didik yang selesai mengerjakan projek dengan benar diberi paraf serta diberi nomor urut peringkat, untuk penilaian projek. ➤ Memberikan penghargaan kepada kelompok yang memiliki kinerja dan kerjasama yang baik ➤ Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk tugas kelompok/ perseorangan (jika diperlukan). ➤ Mengagendakan pekerjaan rumah. ➤ Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya ➤ Berdo'a 	10 menit

I. Penilaian

a. Sikap

- Jenis/Teknik Penilaian
Pengamatan oleh rekan sejawat
- Bentuk instrumen dan instrumen
Lembar pengamatan sikap

Nama : _____

Kelas : _____

Petugas Pengamatan: _____

No.	Aspek	Skor			
		1	2	3	4
1	Toleran a. Menghormati pendapat teman b. Menerima kekurangan orang lain c. Menerima kesepakatan meskipun berbeda dengan pendapatnya d. Menghormati teman yang berbeda suku, agama, ras, budaya, dan				
2	Disiplin a. Hadir tepat waktu b. Mengikuti seluruh proses pembelajaran c. Mentaati prosedur kerja sesuai				
3	Kerja sama a. Sebagai anggota melibatkan diri dan mengambil peran secara aktif dalam kelompok b. Sebagai anggota kelompok berbagi tugas dengan anggota lain (tidak mendominasi) c. Tidak mengganggu peserta didik lain d. Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan				
	Total Skor				

➤ Pedoman penskoran

1) Penskoran

Skor 4, jika seluruh indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati

Skor 3, jika tiga indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati

Skor 2, jika dua indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati

Skor 1, jika hanya satu indikator ditunjukkan oleh teman yang diamati

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 12

Skor diperoleh

$$\text{Nilai} = \frac{\text{-----}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

3) Kode nilai / predikat :

- 75,01 – 100 : Sangat Baik (SB)
- 50,01 – 75,00 : Baik (B)
- 25,01 – 50,00 : Cukup (C)
- 0 – 25,00 : Kurang (K)

b. Keterampilan

➤ Jenis/Teknik Penilaian

Uji unjuk kerja praktik rangkaian variasi dan kombinasi gerak dasar senam aerobik

➤ Bentuk instrumen dan instrumen

Nama : _____
 Kelas : _____
 Petugas Pengamatan: _____

No	Indikator Esensial	Skor			
		1	2	3	4
1.	Teknik Gerak				
2.	Kreativitas				
3.	Kekompakan				

➤ Pedoman penskoran

1) Penskoran

Kekompakan

- Skor 4, jika selama melakukan rangkaian gerak selalu kompak
- Skor 3, jika selama melakukan rangkaian gerak sering kompak
- Skor 2, jika selama melakukan rangkaian gerak kadang kompak
- Skor 1, jika selama melakukan rangkaian gerak selalu tidak kompak

Teknik Gerak

Skor 4, jika selama melakukan rangkaian gerak sesuai dengan teknik gerak

Skor 3, jika selama melakukan rangkaian gerak sebagian kecil kurang sesuai teknik gerak

Skor 2, jika selama melakukan rangkaian gerak kadang- kadang sesuai teknik gerak

Skor 1, jika selama melakukan rangkaian gerak tidak sesuai teknik gerak

Kreativitas

Skor 4, jika melakukan:

- Perubahan formasi barisan,
- Perubahan arah gerak dasar,
- Melakukan variasi intensitas gerak,
- Melakukan variasi gerak lengan.

Skor 3, jika hanya melakukan 3 unsur

Skor 2, jika hanya melakukan 2 unsur

Skor 1, jika hanya melakukan 1 unsur

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 12

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

3) Kode nilai / predikat :

- 75,01 – 100 : Sangat Baik (SB)
50,01 – 75,00 : Baik (B)
25,01 – 50,00 : Cukup (C)
0 – 25,00 : Kurang (K)

c. Pengetahuan

- Jenis/Teknik Penilaian

Uji tulis

- Bentuk instrumen dan instrumen

Nama : _____

Kelas : _____

No	ASPEK DAN SOAL UJI TULIS	Skor		
		1	2	3

1	Fakta a. Sebutkan tiga macam gerak dasar langkah kaki/basic step dalam senam aerobik?			
2	Konsep b. Jelaskan tiga manfaat melakukan rangkaian senam aerobik dalam jangka waktu yang lama?			
	c. Sebutkan tiga kesalahan yang sering terjadi ketika melakukan basic step V- step?			
3	Prosedur d. Jelaskan cara melakukan teknik basic step knee up pada senam aerobik!			

➤ Pedoman penskoran

1) Penskoran

Soal Nomor 1

Skor 3, jika jenis disebut secara lengkap

Skor 2, jika jenis disebut secara kurang lengkap

Skor 1, jika jenis disebut tidak lengkap

Soal Nomor 2

Skor 3, jika penjelasan benar dan lengkap

Skor 2, jika penjelasan benar tetapi kurang lengkap

Skor 1, jika sebagian penjelasan tidak benar dan kurang lengkap

Soal Nomor 3

Skor 3, jika menjelaskan tiga kesalahan secara lengkap dan benar

Skor 2, jika menjelaskan dua kesalahan secara lengkap dan benar

Skor 1, jika menjelaskan satu kesalahan secara lengkap dan benar

Soal Nomor 4

Skor 3, jika menjelaskan prosedur benar dan lengkap

Skor 2, jika menjelaskan prosedur benar tetapi kurang lengkap

Skor 1, jika menjelaskan prosedur tidak benar lengkap

2) Pengolahan skor

Skor maksimum: 12

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

3) Kode nilai / predikat :

- 75,01 – 100 : Sangat Baik (SB)
- 50,01 – 75,00 : Baik (B)
- 25,01 – 50,00 : Cukup (C)
- 0 – 25,00 : Kurang (K)

d. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

➤ **Remedial**

Guru memberikan remedial Bagi peserta didik yang belum memenuhi kriteria ketuntasan minimal (KKM),

➤ **Pengayaan**

Guru memberikan nasihat kepada peserta didik agar tetap rendah hati, karena telah mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal).

J. Bahan Ajar

Lembar Kerja Peserta Didik 1

Identifikasi Gerak Dasar Senama Aerobik

Petunjuk Pelaksanaan

1. Bekerja secara perorangan
2. Tuliskan minimal 5 gerak dasar kaki dan tangan
3. Praktikkan gerak dasar kaki dan tangan tersebut secara mandiri
4. Tandai pada kolom yang tersedia apakah Anda **Telah Menguasai (TM)** gerak dasar tersebut atau **Perlu Latihan (PL)**

Selamat bekerja

No	Gerak Dasar Langkah Kaki	TM	PL
1			

2			
3			
No	Gerak Dasar Langkah Kaki	TM	PL
1			
2			
3			

Lembar Kerja Peserta Didik 2

Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Senama Aerobik

Petunjuk Pelaksanaan

1. Bekerja secara berkelompok
2. Diskusikan untuk memilih minimal 4 gerak dasar senam aerobik
3. Latihlah 4 gerak dasar senam aerobik tersebut berdasarkan variasi dan kombinasi
4. Buatlah rangkaian gerak senam aerobik dari gerak dasar tersebut
5. Tuliskan nama gerak dasar kaki dan lengan serta hitungannya pada format yang tersedia
6. Mendemonstrasikan rangkaian gerak senam aerobik

Selamat bekerja

No	Gerak Dasar Kaki	Gerak Dasar Lengan	Hitungan
1			
2			
3			
4			
5			

Mengetahui
Kepala SD Negeri Cigombong

Cibinong, 7 Januari 2021
Guru PJOK,

CECEP ENKOS MULIANA

SIGIT BUDI ANANTO