

## Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)

### PJOK

Satuan Pendidikan : SD Negeri 2 Kaliyantar  
Kelas / Semester : V (Lima) / 2 (Dua)  
Pembelajaran VI : Kombinasi Gerak Dasar Langkah dan Ayunan Lengan dalam Aktivitas Berirama  
Pertemuan ke : 1  
Alokasi Waktu : 4 X 35 Menit

#### A. Kompetensi Inti

- 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, di sekolah dan tempat bermain.
- Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas 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

- Memahami penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- Mempraktikkan penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

#### C. Indikator Pencapaian Kompetensi

- Peserta didik dapat mendeskripsikan gerak langkah dan ayunan tangan dalam aktivitas gerak berirama.
- Peserta didik dapat mendeskripsikan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan mengikuti irama.
- Peserta didik dapat memodifikasi gerak langkah dan ayunan tangan dalam aktivitas gerak berirama.
- Peserta didik dapat memodifikasi kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan mengikuti irama.

#### D. Tujuan Pembelajaran

- Peserta didik mampu menunjukkan sikap sungguh-sungguh saat berdoa.
- Peserta didik mampu menunjukkan sikap toleran, disiplin, dan kerjasama.
- Peserta didik mampu mendeskripsikan 2 macam gerak langkah dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.
- Peserta didik mampu mendeskripsikan 2 macam gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama dengan benar.
- Peserta didik dapat mendeskripsikan 2 macam kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan mengikuti irama benar.
- Peserta didik mampu mempraktikkan 2 macam gerak langkah dalam aktivitas gerak berirama dengan baik.
- Peserta didik mampu mempraktikkan 2 macam gerak ayunan lengan dalam aktivitas gerak berirama dengan baik.
- Peserta didik dapat mempraktikkan 2 macam kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan mengikuti irama dengan baik.

#### E. Materi Pembelajaran

- Aktivitas gerak Aktivitas Senam irama.
- Video pembelajaran aktivitas gerak berirama.  
<https://www.youtube.com/watch?v=SOKiPWjNCZQ>

#### 3. Materi Pembelajaran Remedial

Aktivitas gerak berirama.

#### 4. Materi Pembelajaran Pengayaan.

Membuat 5 Kombinasi gerak berirama dengan iringan musik.

#### F. Metode Pembelajaran

Model Pembelajaran Langsung/Saintifik (*Direct Instruction*)

#### G. Media, Alat, dan Sumber Pembelajaran

- Media Pembelajaran:
  - Model peserta didik atau guru yang memperagakan aktivitas gerak berirama.
  - Gambar rangkaian aktivitas gerak berirama.

- c. Video Pembelajaran aktivitas gerak berirama.  
<https://www.youtube.com/watch?v=SOKiPWjNCZQ>
  - d. Video Pembelajaran Senam SKJ 2019.  
<https://www.youtube.com/watch?v=gBA0M13kDoQ>
  - e. Aplikasi Android Tiktok.
  - f. Internet/data/wifi.
  - g. Youtube.
2. Alat Pembelajaran:
- a. Peluit.
  - b. Speaker.
  - c. Laptop.
  - d. Smartphone.
3. Sumber Pembelajaran:
- Simamora, Berton Supardi. 2019 Buku Peserta didik Aktif Berolahraga – Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SD/MI Kelas IV. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
  - Rangkuman Materi Pembelajaran.
  - Video Pembelajaran <https://www.youtube.com/watch?v=SOKiPWjNCZQ>

## H. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru mengatur peserta didik untuk mencucitangan sebelum pelajaran berlangsung.</li> <li>2. Menyiapkan peserta didik dalam barisan yang telah ditentukan.</li> <li>3. Salah satu peserta didik memimpin untuk berdoa. (<i>Relegius</i>)</li> <li>4. Guru mengecek kehadiran peserta didik.</li> <li>5. Guru menanyakan kondisi Peserta didik memastikan dalam kegiatan ini Peserta didik semua sehat.</li> <li>6. Guru mengingatkan supaya tetap menjaga protokol kesehatan selama pembelajaran.</li> <li>7. Guru memberikan dan menjelaskan Lembar Kerja kepada peserta didik.</li> <li>8. Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai dan langkah-langkah pembelajaran yang akan dilakakukan.</li> <li>9. Memotivafi Peserta didik dengan menjelaskan manfaat aktivitas gerak berirama dapat bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh.</li> <li>10. Melakukan apresiasi dengan menghubungkan gerak berirama dengan menari dan keindahan.</li> <li>11. Peserta didik menempati tempat yang telah di tentukan.</li> </ol> <p style="text-align: center;">Gambar denah tempat</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>12. Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang dipimpin salahbsatu peserta didik. Kegiatan ini bertujuan untuk mempersiapkan tubuh melakukan kegiatan berikutnya.</li> </ol>	30 Menit
Kegiatan Inti	<p><b>Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik mengamati video pembelajaran melalui HP masing-masing. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=SOKiPWjNCZQ">https://www.youtube.com/watch?v=SOKiPWjNCZQ</a></li> <li>2. Peserta didik mengamati gerakan langkah dan ayunan yang di praktikan oleh guru.</li> <li>3. Peserta didik membaca materi pembelajran mengenai gerak langkah kaki dan ayunan tangan</li> <li>4. Peserta didik mencari sumber reverensi di internet.</li> <li>5. Peserta didik mengerjakan lembar kerja dengan menonton video SKJ 2019.</li> </ol>	90 Menit

	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=gBA0M13kDoQ">https://www.youtube.com/watch?v=gBA0M13kDoQ</a></p> <p><b>Menaya</b></p> <p>6. Peserta didik mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang belum dipahami tentang aktivitas gerak berirama. (<i>Critical and Creative Thinking</i>)</p> <p>7. Peserta didik juga dapat mencari informasi mengenai pertanyaan melalui internet. (<i>Critical and Creative Thinking</i>)</p> <p><b>Mengumpulkan Informasi/eksperimen</b></p> <p>8. Peserta didik membentuk kelompok, satu kelompok terdiri dari 3 anak.</p> <p>9. Peserta didik menentukan 2 gerak kombinasi langkah kaki dan ayunan lengan.</p> <p>10. Siswa berlatih melakukan gerakan yang dipilihnya.</p> <p>11. Siswa melakukan kombinasi gerak dengan memanfaatkan aplikasi Tiktok.</p> <p>12. Siswa mengupload gerakannya di aplikasi tiktok.(<i>ICT-TPACK</i>)</p> <p><b>Mengasosiasi/menalar</b></p> <p>13. Peserta didik yang tidak praktik melihat/mengamati, menulis dan menganalisis gerakan gerakan yang dilakukan oleh kelompok lainnya.</p> <p>14. Peserta didik mengerjakan LK.</p> <p>15. Peserta didik menulis kesimpulan sikap dan posisi dagu/pandangan, tangan, kaki, dan gerak lanjutan pada gerak guling ke depan.</p> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <p>16. Peserta didik menulis kesimpulan dan mempresentasikan gerakan gerakan yang dilakukan oleh kelompok lainnya.</p> <p>17. Semua Peserta didik dan guru berdiskusi dan melakukan refleksi.</p> <p>18. Peserta didik menunjukkan sikap respek pada orang lain dengan mendengarkan secara seksama setiap ada orang lain yang berpendapat.</p> <p><b>Keterangan:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Semua kegiatan dilakukan dengan menerapkan protokol kesehatan.</li> <li>• Saat kegiatan inti Peserta didik mengerjakan lembar kerja atas temuannya.</li> </ul>	
Kegiatan Penutup	<p>19. Peserta didik Melakukan pendinginan.</p> <p>20. Peserta didik bersama guru melakukan refleksi.(<i>Colaborations</i>)</p> <p>21. Guru menyampaikan materi pertemuan selanjutnya yaitu kayang.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hubungan antara giling depan – kayang – sikap lilin dan guling lenting.</li> </ul> <p>22. Guru memimpin doa bersama dalam mengakhiri pembelajaran.</p> <p>23. Peserta didik yang tidak aktif dalam pembelajaran mengembalikan alat ke tempat semula.</p> <p>24. Semua peserta didik mencuci tangan setelah kegiatan.</p>	20 Menit

**I. Penilaian/Asesment**

- 1. Penilaian Sikap : Lembar Observasi.
- 2. Penilaian Pengetahuan : Lisan, Tertulis, Penugasan (Dapat melakukan Asesment melalui Googleform)
- 3. Penilaian Keterampilan : Tes, Praktik, Proyek, dan Portofolio. (Dapat dikumpulkan berbentuk foto dan video di googleform.

Mengetahui  
Kepala Sekolah,

Kalianyar, 20 April 2021  
Guru PJOK

**Dra. Rini Utami**  
NIP. 19621031 198201 2 001

**Saiful Bahri, S.Pd.**  
NIP. 19880317 202012 1 002

**1. Penilaian Sikap :**

Obeservasi selama kegiatan berlangsung

Lembar pengamatan sikap

No.	Aspek	Skor			
		1	2	3	4
1.	<b>Toleran</b> a. Menghormati pendapat teman b. Menerima kekurangan orang lain c. Menerima kesepakatan d. Menghormati teman yang berbeda suku, agama, ras, budaya, dan gender				
2.	<b>Disiplin</b> a. Hadir tepat waktu. b. Mengikuti seluruh proses pembelajaran c. Menaati prosedur kegiatan d. Selesai tepat waktu				
3.	<b>Kerja sama</b> a. Berperan aktif dalam kelompok b. Tidak mengganggu kelompok lain c. Berbagi tugas dengan yang lainnya d. Membantu mempersiapkan dan merapikan peralatan pembelajaran				

Pedoman penskoran

Penskoran

Skor 4, jika seluruh indikator ditunjukkan

Skor 3, jika tiga indikator ditunjukkan

Skor 2, jika dua indikator ditunjukkan

Skor 1, jika hanya satu indikator ditunjukkan

Skor maksimum: 12 Skor maksimal

**Skor diperoleh**

**Nilai = ----- X 100**

**Skor maksimal**

## 2. Penilaian Pengetahuan

1. Sebutkan tiga macam gerak dasar langkah kaki dalam senam irama!
2. Jelaskan 3 manfaat melakukan rangkaian senam irama dalam jangka yang lama!
3. sebutkan 1 kombinasi gerak senam irama dan sebutkan 3 kesalahan ketika melakukannya!
4. Jelaskan cara melakukan gerakan yang kalian lakukan!

### c. Pedoman penskoran

#### 1) Penskoran

##### a) 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

##### b) 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

##### c) 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

##### d) 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

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

## 3. Penilaian Keterampilan

**Tabel 8 Penilaian Keterampilan**

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

Pedoman penskoran praktik

1) Penskoran

**Kekompakan.**

Nilai 4 Jika selama melakukan rangkaian gerak selalu kompak

Nilai 3 jika Jika selama melakukan rangkaian gerak sering kompak

Nilai 2 Jika Jika selama melakukan rangkaian gerak kadang kompak

Nilai 1 jika Jika selama melakukan rangkaian gerak selalu tidak kompak

**Teknik gerak.**

Nilai 4 Jika selama melakukan rangakaian gerak sesuai dengan teknik gerak

Nilai 3 Jika selama melakukan rangakaian gerak sebagian kecil kurang sesuai teknik gerak

Nilai 3 Jika selama melakukan rangakaian gerak kadang-kadang sesuai teknik gerak

Nilai 3 Jika selama melakukan rangakaian gerak tidak sesuai teknik gerak

**Kreativitas.**

Nilai 4 jika melakukan:

- a. perubahan formasi barisan,
- b. perubahan arah gerak dasar,
- c. melakukan variasi intensitas gerak,
- d. melakukan variasi gerak lengan.

Nilai 3 jika hanya melakukan 3 unsur.

Nilai 2 jika hanya melakukan 2 unsur

Nilai 1 jika hanya melakukan 1 unsur.

2) Pengolahan skor proses gerak

Skor maksimum: 12

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

## Lembar Kerja Peserta Didik 1

<b>Identifikasi Gerak Dasar Senam Irama</b>			
<b>Petunjuk Pelaksanaan!</b>			
1. Bekerja secara perseorangan			
2. Tuliskan minimal 2 gerak dasar kaki dan tangan			
3. Praktikkan gerak dasar kaki dan tangan tersebut secara mandiri			
4. Tandai pada kolom tang tersedia apakah Anda Telah Menguasai (TM) gerak dasar tersebut atau Perlu Latihan (PL)			
5. Selamat Bekerja			
No	Gerak Dasar Langkah	TM	PL
1			
2			
No	Gerak Dasar Ayunan	TM	PL
1			
2			

## Lembar Kerja Peserta Didik 2

<b>Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar Senam Irama</b>			
<b>Petunjuk Pelaksanaan!</b>			
1. Bekerja secara berkelompok			
2. Diskusikan untuk memilih minimal 2 gerak dasar senam irama.			
3. Latihlah 4 gerak dasar tersebut berdasarkan variasi dan kombinasi			
4. Buatlah rangkaian gerak senam irama			
5. Tuliskan nama gerak dasar kaki dan lengan serta hitungannya			
6. Demonstrasikan rangkaian gerak tersebut di aplikasi Tiktok			
No	Gerak Dasar Langkah	Gerak Dasar Ayunan	Hitungan
1			
2			
3			
4			
5			