



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

IDENTITAS SEKOLAH

MATA PELAJARAN :
PENDIDIKAN JASMANI,
OLAHRAGA, DAN KESEHATAN

SEKOLAH :
SD NEGERI 006 DURAI

KELAS / SEMESTER :
VI / GENAP

PELAJARAN :
6 / RANGKAIAN TIGA POLA
GERAK DALAM AKTIVITAS
SENAM

MATERI :
GULING DEPAN /
RANGKAIAN GERAK GULING
DEPAN

ALOKASI WAKTU :
PERTEMUAN KE - 1
2 x 35 menit

TAHUN AJARAN :
2020/ 2021

TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Peserta didik dapat menjelaskan rangkaian gerak lokomotor, bertumpu, dan berguling dengan benar
2. Peserta didik dapat mempraktikkan rangkaian gerak lokomotor, bertumpu, dan berguling dengan benar

LANGKAH – LANGKAH KEGIATAN

PENDAHULUAN

- a. Guru meminta salah satu siswa memimpin doa
- b. Guru memeriksa kehadiran siswa
- c. Guru bersama siswa menyiapkan media pembelajaran
- d. Guru meminta siswa melakukan pemanasan

KEGIATAN INTI

- a. **(Mengamati)** Guru meminta siswa mencermati gambar atau video pembelajaran mengenai guling depan
- b. **(Menanya)** Guru memancing rasa ingin tahu peserta didik dengan mengajukan pertanyaan
- c. **(Mencoba)** Guru membimbing peserta didik melakukan rangkaian gerak lokomotor, bertumpu, dan berguling pada aktivitas 6.1
- d. **(Mengkomunikasikan)** Guru membimbing peserta didik untuk menganalisis kembali gerakan yang telah dilakukan

PENUTUP

- a. Guru meminta peserta didik melakukan pendinginan
- b. Guru bersama peserta didik membuat simpulan rangkaian gerak lokomotor, bertumpu, dan berguling

REFLEKSI DAN KONFIRMASI

- a. Merangkum materi gerak lokomotor, bertumpu, dan berguling
- b. Menjawab soal-soal
- c. Peserta didik berani mencoba berlatih gerakan guling depan

PENILAIAN

- a. Penilaian tugas rumah (Tabel 6.3 Rubrik Penilaian Tugas Rumah)- Buku Semangat Olahraga
- b. Penilaian aktivitas 6.1 (Tabel Rubrik 6.4 Rubrik Penilaian Aktivitas 6.1) – Buku Semangat Olahraga

Mengetahui
Kepala Sekolah

Durai,.....2021
Guru Mapel PJOK

MULYANTO, S.Pd.SD
NIP.

WINDI SETIYAWAN, S.Pd
NIP.