

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(Sesuai Edaran Kemdikbud No 14 Tahun 2019)

Sekolah : SDN
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VI/ Genap
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub Materi Pokok : Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (Pertemuan 1)

1. Tujuan Pembelajaran

- ❖ Dengan membaca teks, peserta didik dapat menyebutkan unsur-unsur kebugaran jasmani.
- ❖ Dengan berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan latihan kebugaran jasmani.
- ❖ Dengan membaca teks dan berdiskusi, peserta didik mendeskripsikan cara mengukur tingkat kebugaran jasmani (dayatahan, kekuatan, dan kelenturan) secara sederhana.
- ❖ Melalui tanya jawab, peserta didik dapat menyajikan hasil pembahasan mengenai unsur-unsur kebugaran jasmani.
- ❖ Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan latihan kebugaran.
- ❖ Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan pengukuran tingkat kebugaran jasmani.

Alat dan Bahan

- ❖ Alat : Stopwach Matras, Skipping, Papan dan start Lari
- ❖ Media Pembelajaran : Gambar latihan kebugaran jasmani, pengukuran tingkat kebugaran jasmani

3. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	AW
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik mengawali kegiatan pembelajaran dengan doa bersama. Salah satu peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius). ❖ Guru melakukan presensi kehadiran dan mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik. ❖ Peserta didik diajak tanya jawab tentang aktivitas kebugaran jasmani. Contoh pertanyaannya: (1) Bagaimana kondisi tubuh dapat dikatakan bugar? (2) Apa pentingnya latihan kebugaran jasmani, misalnya lari jogging? ❖ Peserta didik diarahkan mensyukuri karunia tubuh bugar dengan cara berolahraga. 	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Peserta didik melakukan tanya jawab mengenai nilai religius, sosial, dan integritas yang dipetik dari aktivitas kebugaran jasmani. Ayo Beraktivitas a) Peserta didik membentuk kelompok yang beranggotakan sebanyak 3–4 orang. b) Peserta didik berkumpul di lapangan dan membuat satu titik A dan B di Lapangan. Titik berguna sebagai garis start dan titik sebagai garis finis. c) Peserta didik berdiri dalam kelompoknya secara berbanjar. d) Peserta didik dalam kelompoknya berlari dari titik A ke titik B. Anggota kelompok secara bergantian melakukan aktivitas ini. e) Peserta didik mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kemampuan berlari dari titik A ke titik B. Peserta didik mencatat hasil identifikasi kelompoknya, kemudian mempresentasikan hasilnya ✓ Peserta didik diarahkan mencari informasi tentang cara mengukur tingkat kebugaran jasmani. 	65 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik diajak membahas unsur-unsur kebugaran jasmani. ❖ Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. (Creativity) ❖ Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama (gotong royong) dalam pembelajaran ❖ Peserta didik berdoa untuk menutup pembelajaran. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.. 	15 menit

3. Penilaian (Asesmen)

- Sikap : Observasi/Jurnal;
- Pengetahuan : Tes Tulis, Penugasan;
- Keterampilan : Tes Praktik

Mengetahui,
Kepala SDN

....., Januari 2020
Guru PJOK,

.....
NIP.

.....
NIP.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(Sesuai Edaran Kemdikbud No 14 Tahun 2019)

Sekolah : SDN
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VI/ Genap
Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani
Sub Materi Pokok : Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (Pertemuan 2)


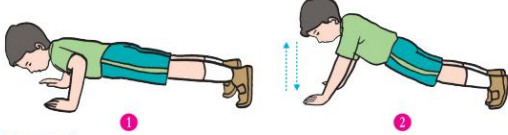
1. Tujuan Pembelajaran

- ❖ Dengan membaca teks, peserta didik dapat menyebutkan unsur-unsur kebugaran jasmani.
- ❖ Dengan berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan latihan kebugaran jasmani.
- ❖ Dengan membaca teks dan berdiskusi, peserta didik mendeskripsikan cara mengukur tingkat kebugaran jasmani (dayatahan, kekuatan, dan kelenturan) secara sederhana.
- ❖ Melalui tanya jawab, peserta didik dapat menyajikan hasil pembahasan mengenai unsur-unsur kebugaran jasmani.
- ❖ Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan latihan kebugaran.
- ❖ Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan pengukuran tingkat kebugaran jasmani.

Alat dan Bahan

- ❖ Alat : Stopwatch, Matras, Skipping, Papan dan start Lari
- ❖ Media Pembelajaran : Gambar latihan kebugaran jasmani, pengukuran tingkat kebugaran jasmani

3. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	AW																				
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik mengawali kegiatan pembelajaran dengan doa bersama. Salah satu peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius). ❖ Guru melakukan presensi kehadiran dan mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik. ❖ Peserta didik melakukan pemanasan untuk meregangkan otot. 	10 menit																				
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Peserta didik diajak mendiskusikan materi variasi latihan kebugaran jasmani. ✓ Peserta didik Mengidentifikasi Jenis-Jenis Latihan Kebugaran <table border="1" style="margin: 10px auto; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <thead> <tr style="background-color: #c8e6c9;"> <th>No.</th> <th>Jenis Latihan</th> <th>Manfaat</th> <th>Otot yang Dilatih</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td><i>Push up</i></td> <td>Melatih kekuatan</td> <td>Otot dada, otot lengan</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td><i>Sit up</i></td> <td>Melatih kekuatan</td> <td>Otot perut</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td><i>Skipping</i></td> <td>Melatih kelincahan</td> <td>Otot kaki</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Dan seterusnya</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> ✓ Peserta didik mengemukakan hasil identifikasi kepada guru dan teman secara santun. ✓ Peserta didik diajak mempelajari dan mempraktikkan berbagai latihan kebugaran jasmani. ✓ Peserta didik ditugasi mempraktikkan gerakan sit up dan push up secara tanggung jawab, disiplin, dan jujur. <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: small; color: blue;">Gambar 5.3 Gerakan sit up melatih kekuatan otot perut</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: small; color: blue;">Gambar 5.4 Gerakan push up melatih kekuatan otot lengan</p> </div> </div>	No.	Jenis Latihan	Manfaat	Otot yang Dilatih	1.	<i>Push up</i>	Melatih kekuatan	Otot dada, otot lengan	2.	<i>Sit up</i>	Melatih kekuatan	Otot perut	3.	<i>Skipping</i>	Melatih kelincahan	Otot kaki	4.	Dan seterusnya			65 menit
No.	Jenis Latihan	Manfaat	Otot yang Dilatih																			
1.	<i>Push up</i>	Melatih kekuatan	Otot dada, otot lengan																			
2.	<i>Sit up</i>	Melatih kekuatan	Otot perut																			
3.	<i>Skipping</i>	Melatih kelincahan	Otot kaki																			
4.	Dan seterusnya																					
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot. Kegiatan ini, dapat dipimpin salah seorang peserta didik.. ❖ Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. (Creativity) ❖ Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama (gotong royong) dalam pembelajaran ❖ Peserta didik berdoa untuk menutup pembelajaran. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.. 	15 menit																				

3. Penilaian (Asesmen)

- Sikap : Observasi/Jurnal;
- Pengetahuan : Tes Tulis, Penugasan;
- Keterampilan : Tes Praktik

Mengetahui,
Kepala SDN

....., Januari 2020
Guru PJOK,

NIP.

NIP.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**(Sesuai Edaran Kemdikbud No 14 Tahun 2019)**

Sekolah : SDN

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/Semester : VII/ Genap

Materi Pokok : Aktivitas Kebugaran Jasmani

Sub Materi Pokok : Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani

Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (Pertemuan 3)

1. Tujuan Pembelajaran

- ❖ Dengan membaca teks, peserta didik dapat menyebutkan unsur-unsur kebugaran jasmani.
- ❖ Dengan berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan latihan kebugaran jasmani.
- ❖ Dengan membaca teks dan berdiskusi, peserta didik mendeskripsikan cara mengukur tingkat kebugaran jasmani (dayatahan, kekuatan, dan kelenturan) secara sederhana.
- ❖ Melalui tanya jawab, peserta didik dapat menyajikan hasil pembahasan mengenai unsur-unsur kebugaran jasmani.
- ❖ Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan latihan kebugaran.
- ❖ Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan pengukuran tingkat kebugaran jasmani.

Alat dan Bahan

- ❖ Alat : Stopwach Matras, Skipping, Papan dan start Lari
- ❖ Media Pembelajaran : Gambar latihan kebugaran jasmani, pengukuran tingkat kebugaran jasmani

3. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	AW																																								
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik mengawali kegiatan pembelajaran dengan doa bersama. Salah satu peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius). ❖ Guru melakukan presensi kehadiran dan mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik. ❖ Peserta didik melakukan pemanasan untuk meregangkan otot. 	10 menit																																								
Inti	<p>✚ Peserta didik membaca materi pengukuran kebugaran jasmani (literasi)</p> <p>Unjuk Kemampuan</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Peserta didik menggantung pada palang tunggal dengan kedua tangan. Jarak kedua lengan selebar bahu dan posisi lengan lurus. b) Peserta didik memosisikan kedua telapak tangan menghadap ke kepala. Peserta didik mengangkat kedua tubuh dengan menekuk kedua lengan sehingga dagu berada di atas palang c) Peserta didik menurunkan badan dengan meluruskan lengan. Posisi kepala, badan, dan kaki tetap lurus. d) Peserta didik melakukan gerakan pull up selama 30 detik. Guru mencatat pengulangan yang dilakukan untuk mengukur kebugaran jasmani peserta didik. <p>Ayo Beraktivitas</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Peserta didik melakukan latihan kebugaran jasmani untuk mengukur kondisi fisik dan tingkat kebugaran. Latihan yang dilakukan yaitu lari cepat 50 meter, sit up, push up, dan backup. Guru melakukan penilaian terhadap aktivitas kebugaran jasmani tiap-tiap peserta didik. <p style="text-align: center;"><small>Tabel 5.3 Jadwal Latihan Kebugaran Jasmani</small></p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>No.</th> <th>Hari</th> <th>Jenis Latihan</th> <th>Waktu</th> <th>Keterangan</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1.</td> <td>Minggu</td> <td>Lari (joging)</td> <td>Pagi hari</td> <td>Selama 15 menit</td> </tr> <tr> <td>2.</td> <td>Senin</td> <td>Sit up</td> <td>Pagi hari</td> <td>Selama 60 detik</td> </tr> <tr> <td>3.</td> <td>Selasa</td> <td>....</td> <td>....</td> <td>....</td> </tr> <tr> <td>4.</td> <td>Rabu</td> <td>....</td> <td>....</td> <td>....</td> </tr> <tr> <td>5.</td> <td>Kamis</td> <td>....</td> <td>....</td> <td>....</td> </tr> <tr> <td>6.</td> <td>Jumat</td> <td>....</td> <td>....</td> <td>....</td> </tr> <tr> <td>7.</td> <td>Sabtu</td> <td>....</td> <td>....</td> <td>....</td> </tr> </tbody> </table>	No.	Hari	Jenis Latihan	Waktu	Keterangan	1.	Minggu	Lari (joging)	Pagi hari	Selama 15 menit	2.	Senin	Sit up	Pagi hari	Selama 60 detik	3.	Selasa	4.	Rabu	5.	Kamis	6.	Jumat	7.	Sabtu	65 menit
No.	Hari	Jenis Latihan	Waktu	Keterangan																																						
1.	Minggu	Lari (joging)	Pagi hari	Selama 15 menit																																						
2.	Senin	Sit up	Pagi hari	Selama 60 detik																																						
3.	Selasa																																						
4.	Rabu																																						
5.	Kamis																																						
6.	Jumat																																						
7.	Sabtu																																						
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemas-kan otot. Kegiatan ini, dapat dipimpin salah seorang peserta didik.. ❖ Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. (Creativity) ❖ Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama (gotong royong) dalam pembelajaran ❖ Peserta didik berdoa untuk menutup pembelajaran. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.. 	15 menit																																								

3. Penilaian (Asesmen)

- Sikap : Observasi/Jurnal;
- Pengetahuan : Tes Tulis, Penugasan;
- Keterampilan : Tes Praktik

Mengetahui,
Kepala SDN

....., Januari 2020
Guru PJOK,

.....
NIP.

.....
NIP.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(Sesuai Edaran Kemdikbud No 14 Tahun 2019)

Sekolah : SDN

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/Semester : VI/ Genap

Materi Pokok : Gerakan Dominan dalam Senam Lantai

Sub Materi Pokok : Gerak Berguling dalam Senam Lantai

Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (Pertemuan 4)


1. Tujuan Pembelajaran

- ❖ Dengan tanya jawab dan membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke depan.
- ❖ Dengan berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat padaguling ke belakang.
- ❖ Dengan berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat padaguling lenting.
- ❖ Melalui pengamatan, peserta didik dapat menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat padaguling ke depan
- ❖ Melalui pengamatan, peserta didik dapat menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke belakang.

Alat dan Bahan

- ❖ Alat : Peluit dan Matras
- ❖ Media Pembelajaran : Gambar Gerakan Dominan dalam senam lantai
Powerpoint

3. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	AW
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik mengawali kegiatan pembelajaran dengan doa bersama. Salah satu peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius). ❖ Guru melakukan presensi kehadiran dan mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik. ❖ Peserta didik diajak tanya jawab tentang gerakan dominan dalam senam lantai. Contoh pertanyaannya: (1) Bagaimana gerakan berguling ke depan? (2) Apa yang harus disiapkan ketika akan melakukan gerakan berguling? ❖ Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang mengarahpada gerak dominan senam lantai. 	10 menit
Inti	<p>Ayo Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik diarahkan mencari informasi mengenai gerakan berguling ke depan. <ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik diarahkan membahas materi rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke depan. ❖ Peserta didik mempraktikkan rangkaian gerak dominan, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke depan. ❖ Peserta didik mengemukakan hasil pengamatannya kepada guru secara santun.  <p>Ayo, Lakukan</p> <p>Peserta didik melakukan rangkaian gerak dominan, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke depan. Peserta didik menyiapkan matras. Langkah-langkah gerakan sesuai pada buku siswa halaman 121. Peserta didik mengamati gerakan yang dilakukan temannya. Peserta didik membandingkan gerakannya dengan gerakan temannya. Guru menilai setiap aktivitas peserta didik dalam setiap tahap.</p>	65 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untukmelemaskan otot. ❖ Peserta didik diarahkan mencari informasi mengenai gerakanberguling ke depan dengan awalan jongkok. ❖ Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telahdilakukan. (Creativity) ❖ Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama(gotong royong) dalam pembelajaran ❖ Peserta didik berdoa untuk menutup pembelajaran. Pembiasaanini sebagai penguatan nilai religius.. 	15 menit

3. Penilaian (Asesmen)

- Sikap : Observasi/Jurnal;
- Pengetahuan : Tes Tulis, Penugasan;
- Keterampilan : Tes Praktik

Mengetahui,
Kepala SDN

.....
NIP.

....., Januari 2020
Guru PJOK,

.....
NIP.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(Sesuai Edaran Kemdikbud No 14 Tahun 2019)

Sekolah : SDN
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VI/ Genap
Materi Pokok : Gerakan Dominan dalam Senam Lantai
Sub Materi Pokok : Gerak Berguling dalam Senam Lantai
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (Pertemuan 5)

1. Tujuan Pembelajaran

- ❖ Dengan tanya jawab dan membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke depan.
- ❖ Dengan berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke belakang.
- ❖ Dengan berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling lenting.
- ❖ Melalui pengamatan, peserta didik dapat menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke depan
- ❖ Melalui pengamatan, peserta didik dapat menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke belakang.

Alat dan Bahan

- ❖ Alat : Peluit dan Matras
- ❖ Media Pembelajaran : Gambar Gerakan Dominan dalam senam lantai
Powerpoint

3. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	AW
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik mengawali kegiatan pembelajaran dengan doa bersama. Salah satu peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius). ❖ Guru melakukan presensi kehadiran dan mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik. ❖ Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang mengarah pada gerak dominan senam lantai. 	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik membaca materi rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke belakang. ❖ Peserta didik diajak tanya jawab mengenai rangkaian gerakan berguling ke belakang. Contoh pertanyaannya sebagai berikut. (1) Apakah gerakan berguling ke belakang sama dengan berguling ke depan? (2) Bagaimana rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke belakang? ❖ Peserta didik diarahkan mempraktikkan gerakan berguling ke belakang. ❖ Peserta didik mengemukakan hasil pengamatan kepada guru secara santun dan jujur. <ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik diarahkan mempraktikkan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling lenting ❖ Peserta didik menirukan gerakan guru <div style="text-align: center;"> <p style="font-size: small;">Gambar 6.4 Gerakan guling lenting</p> </div>	65 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot. ❖ Peserta didik diarahkan mencari informasi mengenai gerakan berguling ke depan dengan awalan jongkok. ❖ Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. (Creativity) ❖ Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama (gotong royong) dalam pembelajaran ❖ Peserta didik berdoa untuk menutup pembelajaran. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.. 	15 menit

3. Penilaian (Asesmen)

- Sikap : Observasi/Jurnal;
- Pengetahuan : Tes Tulis, Penugasan;
- Keterampilan : Tes Praktik

Mengetahui,
Kepala SDN

....., Januari 2020
Guru PJOK,

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(Sesuai Edaran Kemdikbud No 14 Tahun 2019)

Sekolah : SDN
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VI/ Genap
Materi Pokok : Gerakan Dominan dalam Senam Lantai
Sub Materi Pokok : Rangkaian Gerak dalam Senam Lantai
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (Pertemuan 6)

1. Tujuan Pembelajaran

- ❖ Dengan tanya jawab dan membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke depan.
- ❖ Dengan berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke belakang.
- ❖ Dengan berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling lenting.
- ❖ Melalui pengamatan, peserta didik dapat menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke depan.
- ❖ Melalui pengamatan, peserta didik dapat menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke belakang.

Alat dan Bahan

- ❖ Alat : Peluit dan Matras
- ❖ Media Pembelajaran : Gambar Gerakan Dominan dalam senam lantai
Powerpoint

3. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	AW
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik mengawali kegiatan pembelajaran dengan doa bersama. Salah satu peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius). ❖ Guru melakukan presensi kehadiran dan mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik. ❖ Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang mengarah pada gerak dominan senam lantai. 	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Peserta didik membentuk kelompok yang terdiri atas 4–5 orang. ✚ Peserta didik mengeksplorasi pengetahuan dengan mencari informasi tentang rangkaian gerak senam lantai. ✚ Peserta didik bersama temannya dapat menelusuri internet dan buku referensi untuk menemukan informasi tersebut. ✚ Peserta didik mencatat informasi yang ditemukan, kemudian membahasnya bersama teman. <p>✓ Peserta didik mengomunikasikan hasil pembahasan kepada guru dan teman secara santun. Peserta didik diajak mempraktikkan rangkaian gerak senam lantai.</p> <p>✓ Peserta didik diajak mempraktikkan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke belakang.</p> <p>✓</p> <p>UNJUK KEMAMPUAN</p> <p>Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik diarahkan melakukan rangkaian gerakan senam lantai. 2. Peserta didik mengombinasikan gerakan guling ke depan dan guling ke belakang. 3. Peserta didik mengombinasikan gerakan guling ke depan dan guling lenting. 	65 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot. ❖ Peserta didik diarahkan untuk berlomba senam lantai secara berkelompok pada pertemuan berikutnya.. ❖ Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. (Creativity) ❖ Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama (gotong royong) dalam pembelajaran ❖ Peserta didik berdoa untuk menutup pembelajaran. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.. 	15 menit

3. Penilaian (Asesmen)

- Sikap : Observasi/Jurnal;
- Pengetahuan : Tes Tulis, Penugasan;
- Keterampilan : Tes Praktik

Mengetahui,
Kepala SDN

....., Januari 2020
Guru PJOK,

.....
NIP.

.....
NIP.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(Sesuai Edaran Kemdikbud No 14 Tahun 2019)

Sekolah : SDN

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/Semester : VI/ Genap

Materi Pokok : Gerakan Dominan dalam Senam Lantai

Sub Materi Pokok : Rangkaian Gerak dalam Senam Lantai

Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (Pertemuan 7)

1. Tujuan Pembelajaran

- ❖ Dengan tanya jawab dan membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke depan.
- ❖ Dengan berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke belakang.
- ❖ Dengan berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling lenting.
- ❖ Melalui pengamatan, peserta didik dapat menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke depan
- ❖ Melalui pengamatan, peserta didik dapat menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke belakang.

Alat dan Bahan

- ❖ Alat : Peluit dan Matras
- ❖ Media Pembelajaran : Gambar Gerakan Dominan dalam senam lantai
Powerpoint

3. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	AW
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik mengawali kegiatan pembelajaran dengan doa bersama. Salah satu peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius). ❖ Guru melakukan presensi kehadiran dan mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik. ❖ Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang mengarah pada gerak dominan senam lantai. 	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Peserta didik mendiskusikan salah satu gerakan dominan dalam senam lantai. ✓ Peserta didik diarahkan membuat jembatan keledai untuk memudahkan mengingat rangkaian gerak senam lantai. <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">Guling DeLa Pan Ting</p> <p>DeLa : Guling Depan Belakang</p> <p>Pan Ting: Guling Depan Lenting</p> </div> <p>AYO BERAKTIVITAS</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Peserta didik berdiri dalam formasi berbanjar. ✓ Peserta didik melakukan aktivitas tersebut secara bergantian dengan teman. ✓ Peserta didik membandingkan dengan gerakannya. Kemudian, peserta didik mengemukakan hasil pengamatan kepada guru ✓ Peserta didik merefleksikan kegiatan ini dengan menjawab pertanyaan berikut. HOTS <ol style="list-style-type: none"> a) Apakah peserta didik kesulitan dalam mempraktikkan gerakan tersebut? Gerakan apa yang masih sulit dilakukan?. b) Bagaimana pelaksanaan praktikum di lapangan menurut pendapat peserta didik? 	65 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot. ❖ Peserta didik ditugasi mengerjakan Evaluasi Pengetahuan ❖ Peserta didik ditugasi melakukan unjuk kerja dalam rubrik Evaluasi Keterampilan ❖ Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. (Creativity) ❖ Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama (gotong royong) dalam pembelajaran ❖ Peserta didik berdoa untuk menutup pembelajaran. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.. 	15 menit

3. Penilaian (Asesmen)

- Sikap : Observasi/Jurnal;

- Pengetahuan : Tes Tulis, Penugasan;
- Keterampilan : Tes Praktik

Mengetahui,
Kepala SDN

....., Januari 2020
Guru PJOK,

.....
NIP.

.....
NIP.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(Sesuai Edaran Kemdikbud No 14 Tahun 2019)

Sekolah : SDN

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/Semester : VII Genap

Materi Pokok : Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Aktivitas Gerak Berirama

Sub Materi Pokok : Variasi Ayunan Lengan dengan Kombinasi Jalan

Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (Pertemuan 8)


1. Tujuan Pembelajaran

- ❖ Dengan tanya jawab, peserta didik dapat menjelaskan variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan dengan irama (ketukan) tanpa musik dalam aktivitas gerak berirama.
- ❖ Dengan berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- ❖ Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan dengan irama (ketukan) tanpa musik dalam aktivitas gerak berirama.
- ❖ Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

Alat dan Bahan

- ❖ Alat : Peluit dan tape recorder
- ❖ Media Pembelajaran : Gambar variasi gerak ayunan dengan kombinasi jalan
Gambar variasi melangkah dengan ayunan tangan
Powerpoint

3. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	AW
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik mengawali kegiatan pembelajaran dengan doa bersama. Salah satu peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius). ❖ Guru melakukan presensi kehadiran dan mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik. ❖ Peserta didik melakukan tanya jawab tentang gerakan dominan dalam senam lantai. Contoh pertanyaannya: (1) Apa yang dimaksud gerak berirama? (2) Apa sajakah aktivitas gerak berirama? (3) Bagaimana cara melakukan variasi ayunan lengan dengan kombinasi jalan?. ❖ Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan pemanasan statis dan dinamis. 	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik diarahkan mencari informasi mengenai variasi ayunan lengan dengan kombinasi jalan. ❖ Peserta didik diajak mempraktikkan variasi ayunan lengan dengan kombinasi jalan. <p>Unjuk Kemampuan</p> <ul style="list-style-type: none"> ✚ Bentuklah kelompok yang beranggotakan 4-6 orang. Kelompok berdiri dalam formasi berbaris. ✚ Setiap kelompok melakukan variasi ayunan dua lengan dengan kombinasi langkah kaki atau jalan. ✚ Kelompok memperagakan variasi ayunan dua lengan dengan kombinasi langkah kaki atau jalan dalam hitungan 1 x 8. ✚ Jika masih kesulitan melakukannya, kamu dapat meminta bantuan kepada guru secara santun. ✚ Amatilah gerakan temanmu dan bandingkan dengan gerakanmu. Sampaikan, hasil pengamatanmu kepada guru dan kelompok lain secara santun. 	65 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot. ❖ Peserta didik diarahkan mencari informasi variasi ayunan lengan dengan kombinasi jalan. ❖ Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. (Creativity) ❖ Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama (gotong royong) dalam pembelajaran 	15 menit

	❖ Peserta didik berdoa untuk menutup pembelajaran. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius..	
--	--	--

3. Penilaian (Asesmen)

- Sikap : Observasi/Jurnal;
- Pengetahuan : Tes Tulis, Penugasan;
- Keterampilan : Tes Praktik

Mengetahui,
Kepala SDN

....., Januari 2020
Guru PJOK,

.....
NIP.

.....
NIP.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(Sesuai Edaran Kemdikbud No 14 Tahun 2019)

Sekolah : SDN

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/Semester : VI/ Genap

Materi Pokok : Variasi dan Kombinasi Gerak Dasar dalam Aktivitas Gerak Berirama

Sub Materi Pokok : Variasi Ayunan Lengan dengan Kombinasi Jalan

Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (Pertemuan 9)

1. Tujuan Pembelajaran

- ❖ Dengan tanya jawab, peserta didik dapat menjelaskan variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan dengan irama (ketukan) tanpa musik dalam aktivitas gerak berirama.
- ❖ Dengan berdiskusi, peserta didik dapat menjelaskan variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
- ❖ Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan dengan irama (ketukan) tanpa musik dalam aktivitas gerak berirama.
- ❖ Melalui pengamatan, peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.

Alat dan Bahan

- ❖ Alat : Peluit dan tape recorder
- ❖ Media Pembelajaran : Gambar variasi gerak ayunan dengan kombinasi jalan
Gambar variasi melangkah dengan ayunan tangan
Powerpoint

3. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	AW
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik mengawali kegiatan pembelajaran dengan doa bersama. Salah satu peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius). ❖ Guru melakukan presensi kehadiran dan mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik. ❖ Peserta didik diarahkan melakukan kegiatan pemanasan statis dan dinamis. 	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Peserta didik membaca materi variasi gerak melangkah dengan kombinasi ayunan lengan. ✚ Peserta didik berdiskusi mengenai gerak melangkah dengan kombinasi ayunan lengan. Contoh pertanyaannya, bagaimana variasi gerak melangkah dengan kombinasi ayunan lengan? Mengapa gerak langkah kaki dan ayunan lengan dapat dilakukan secara bersama? ✚ Peserta didik mendiskusikan pertanyaan tersebut bersama teman. <p>Unjuk Kemampuan</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Peserta didik membentuk dua kelompok. Setiap kelompok berlatih bersama-sama dengan iringan lagu daerah. ✓ Peserta didik bersama kelompoknya melakukan variasi dan kombinasi gerak, variasi zig-zag, mengayun kaki ke depan, dan melangkah kesamping ✓ Kelompok kedua mengamati gerakan kelompok pertama. ✓ Setiap kelompok saling memberikan umpan balik terhadap gerakan kelompok lain. 	65 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot. ❖ Peserta didik diarahkan mencari informasi variasi ayunan lengan dengan kombinasi jalan. ❖ Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. (Creativity) ❖ Peserta didik dimotivasi berlatih variasi dan kombinasi gerak berirama secara tekun, disiplin, dan 	15 menit

	tanggung jawab (penguatannilai sosial). ❖ Peserta didik berdoa untuk menutup pembelajaran. Pembiasaanini sebagai penguatan nilai religius.	
--	--	--

3. Penilaian (Asesmen)

- Sikap : Observasi/Jurnal;
- Pengetahuan : Tes Tulis, Penugasan;
- Keterampilan : Tes Praktik

Mengetahui,
Kepala SDN

....., Januari 2020
Guru PJOK,

.....
NIP.

.....
NIP.

Untuk File Lengkapnya Yang Sudah Tersusun Rapi, Bisa Hubungi Kami Dengan Harga Sangat Ekonomis,
Silahkan WA Langsung. **085955343737**