

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(Sesuai Edaran Kemdikbud No 14 Tahun 2019)

Sekolah : SDN
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : V/ Genap
Materi Pokok : Kombinasi Gerak Dominan pada Senam Ketangkasan Menggunakan Alat
Sub Materi Pokok : Gerak Dominan Senam Ketangkasan
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (Pertemuan 3)

1. Tujuan Pembelajaran

- ❖ Dengan berdiskusi, peserta didik mampu menjelaskan kombinasi pola gerak dominan senam menggunakan alat seperti melompat, menggantung, mengayun, meniti, dan mendarat.
- ❖ Dengan membaca, peserta didik mampu mendeskripsikan kombinasi gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti palang pegangan, peti lompat, dan kuda-kuda lompat.
- ❖ Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan senam menggunakan alat seperti melompat, menggantung, mengayun, meniti, dan mendarat.
- ❖ Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti palang pegangan, peti lompat, dan kuda-kuda lompat.

Alat dan Bahan

- ❖ Alat : Palang sejajar, Bangku atau balok keseimbangan, Peti lompat, Matras, Tongkat
- ❖ Media Pembelajaran : Artikel mengenai pola gerak dominan senam ketangkasan.
Gambar tentang keterampilan gerak melompati peti lompat. Dan Kuda-Kuda Video pembelajaran mengenai senam ketangkasan dan senam lantai.

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. ❖ Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini. ❖ Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang dipimpin salah satu peserta didik. Pemanasan dilakukan sebelum melakukan gerakan senam ketangkasan. 	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik membaca materi keterampilan gerak dasar senam ketangkasan menggunakan alat (literasi) ❖ Guru mengajak peserta didik mempraktikkan keterampilan gerak dasar senam ketangkasan menggunakan alat. ❖ Peserta didik diarahkan mempraktikkan gerak melompati peti lompat. ❖ peserta didik diajak mempraktikkan kombinasi gerak berlari dan melompati kuda-kuda lompat. <div style="text-align: center;"> <p>Gambar 6.8 Keterampilan melompati peti lompat</p> <p>Gambar 6.9 Keterampilan melompati kuda-kuda lompat.</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik saling memberi masukan satu dengan yang lain jika ada gerakan yang tidak tepat. ❖ Peserta didik mendiskusikan gerakan yang telah dilakukan bersama temannya. 	65 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot. ❖ Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. (Creativity) ❖ Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama (gotong royong) dalam pembelajaran. 	15 menit

3. Penilaian (Asesmen)

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

Mengetahui,
Kepala SDN

....., Januari 2020
Guru Mata Pelajaran,

.....
NIP.

.....
NIP.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(Sesuai Edaran Kemdikbud No 14 Tahun 2019)

Sekolah : SDN

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/Semester : V/ Genap

Materi Pokok : Kombinasi Gerak Dominan pada Senam Ketangkasan Menggunakan Alat

Sub Materi Pokok : Gerak Dominan Senam Ketangkasan

Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (Pertemuan 4)


1. Tujuan Pembelajaran

- ❖ Dengan berdiskusi, peserta didik mampu menjelaskan kombinasi pola gerak dominan senam menggunakan alat seperti melompat, menggantung, mengayun, meniti, dan mendarat.
- ❖ Dengan membaca, peserta didik mampu mendeskripsikan kombinasi gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti palang pegangan, peti lompat, dan kuda-kuda lompat.
- ❖ Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan senam menggunakan alat seperti melompat, menggantung, mengayun, meniti, dan mendarat.
- ❖ Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti palang pegangan, peti lompat, dan kuda-kuda lompat.

Alat dan Bahan

- ❖ Alat : Palang sejajar, Bangku atau balok keseimbangan, Peti lompat, Matras, Tongkat
- ❖ Media Pembelajaran : Artikel mengenai pola gerak dominan senam ketangkasan.
Gambar tentang keterampilan gerak melompati peti lompat. Dan Kuda-Kuda
Video pembelajaran mengenai senam ketangkasan dan senam lantai.

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. ❖ Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini. ❖ Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang dipimpin salah satu peserta didik. Pemanasan dilakukan sebelum melakukan gerakan senam ketangkasan. 	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik diajak tanya jawab berkaitan dengan salah satu gerak dasar dalam senam ketangkasan.  <p style="text-align: center;">Aktivitas Peserta Didik</p> <p>Langkah-langkah pembelajarannya sebagai berikut.</p> <ol style="list-style-type: none"> (1) Peserta didik mempraktikkan gerak dasar senam ketangkasan yang telah diajarkan. Kegiatan ini untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan serta kaki. (2) Guru menyiapkan berbagai alat senam ketangkasan dan lembar penilaian (formulir pencatatan hasil). (3) Peserta didik mempraktikkan kombinasi gerak meloncat dan menggantung pada palang tunggal. Gerakan ini dilakukan selama 30 detik (untuk putri) dan 60 detik (untuk putra). (4) Peserta didik memilih peti sesuai dengan kemampuan lompatan masing-masing. (5) Peserta didik mempraktikkan kombinasi gerak berlari dan melompati peti lompat sebanyak tiga kali. (6) Peserta didik mempraktikkan kombinasi gerak berlari dan melompati kuda-kuda lompat sebanyak tiga kali. 	65 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot. ❖ Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. (Creativity) ❖ Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama (gotong royong) dalam pembelajaran. 	15 menit

3. Penilaian (Asesmen)

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

Mengetahui,
Kepala SDN

....., Januari 2020
Guru Mata Pelajaran,

.....
NIP.

.....
NIP.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(Sesuai Edaran Kemdikbud No 14 Tahun 2019)

Sekolah : SDN

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/Semester : V/ Genap

Materi Pokok : Kombinasi Gerak Dasar Langkah dan Ayunan Lengan dalam Aktivitas Berirama

Sub Materi Pokok : Gerak Langkah Kaki

Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (Pertemuan 5)

1. Tujuan Pembelajaran

- Setelah membaca teks, peserta didik mampu menjelaskan gerak langkah biasa, langkah rapat, langkah depan, langkah samping, dan langkah keseimbangan dalam gerak berirama.
- Melalui diskusi, peserta didik mampu mendeskripsikan gerakan mengayun lengan.
- Setelah membaca teks, peserta didik mampu mendeskripsikan gerak langkah dan ayunan lengan sesuai irama.
- Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan gerak langkah biasa, langkah rapat, langkah depan, langkah samping, dan langkah keseimbangan dalam gerak berirama.
- Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan gerakan mengayun lengan.
- Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan sesuai irama.

Alat dan Bahan

- ❖ Alat : Peluit, Kartu (bertuliskan nomor presensi), Tape recorder dan Laptop/netbook.
- ❖ Media Pembelajaran : Video tentang gerak langkah kaki dalam senam irama.
Gambar tentang aktivitas gerak berirama.
Informasi mengenai aktivitas gerak berirama.

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. ❖ Guru menyiapkan alat dan media pembelajaran. ❖ Peserta didik diajak tanya jawab mengenai aktivitas gerak berirama. Contoh pertanyaan, apa yang dimaksud dengan gerak berirama? ❖ Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang dipimpin salah satu peserta didik.. 	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Peserta didik membaca materi mengenai gerak langkah biasa, langkah rapat, dan langkah depan. Guru menjelaskan langkah-langkah gerakan langkah biasa (loppas).  <ul style="list-style-type: none"> ➢ Peserta didik mengamati gerak langkah rapat yang diperagakan guru. ➢ Peserta didik mempraktikkan gerak langkah depan dalam 	65 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot. ❖ Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. (Creativity) ❖ Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama (gotong royong) dalam pembelajaran. ❖ Peserta didik berdoa sebelum menutup pembelajaran. Kegiatan ini perlu dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari. 	15 menit

3. Penilaian (Asesmen)

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

Mengetahui,
Kepala SDN

....., Januari 2020
Guru Mata Pelajaran,

.....
NIP.

.....
NIP.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(Sesuai Edaran Kemdikbud No 14 Tahun 2019)

Sekolah : SDN

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/Semester : V/ Genap

Materi Pokok : Kombinasi Gerak Dasar Langkah dan Ayunan Lengan dalam Aktivitas Berirama

Sub Materi Pokok : Gerak Langkah Kaki

Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (Pertemuan 6)

1. Tujuan Pembelajaran

- Setelah membaca teks, peserta didik peserta didik mampu menjelaskan gerak langkah biasa, langkah rapat, langkah depan, langkah samping, dan langkah keseimbangan dalam gerak berirama.
- Melalui diskusi, peserta didik mampu mendeskripsikan gerakan mengayun lengan.
- Setelah membaca teks, peserta didik mampu mendeskripsikan gerak langkah dan ayunan lengan sesuai irama.
- Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan gerak langkah biasa, langkah rapat, langkah depan, langkah samping, dan langkah keseimbangan dalam gerak berirama.
- Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan gerakan mengayun lengan.
- Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan sesuai irama.

Alat dan Bahan

- ❖ Alat : Peluit, Kartu (bertuliskan nomor presensi), Tape recorder dan Laptop/netbook.
- ❖ Media Pembelajaran : Video tentang gerak langkah kaki dalam senam irama.
Gambar tentang aktivitas gerak berirama.
Informasi mengenai aktivitas gerak berirama.

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. ❖ Guru menyiapkan alat dan media pembelajaran. ❖ Peserta didik diajak tanya jawab mengenai aktivitas gerak berirama. Contoh pertanyaan, apa yang dimaksud dengan gerak berirama? ❖ Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang dipimpin salah satu peserta didik.. 	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Peserta didik membaca materi tentang gerak langkah samping dan langkah keseimbangan. ➤ Peserta didik mengamati langkah samping dan langkah keseimbangan yang diperagakan guru. ➤ Peserta didik mempraktikkan gerakan langkah samping bersama temannya. <p>UNJUK KEMAMPUAN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dibagi menjadi lima kelompok. Anggota kelompok dipilih secara acak oleh guru. 2. Setiap kelompok memiliki nama sesuai gerak langkah kaki yang dipraktikkan. Misalnya, kelompok pertama diberi nama <i>Loppas</i>, kedua bernama <i>Bijtrekpas</i>, ketiga bernama kelompok <i>Galoppas</i>, keempat bernama <i>Zjipas</i>, dan kelima bernama <i>Ballanspas</i>. 3. Setiap kelompok mempraktikkan gerakan sesuai nama kelompok yang telah ditentukan. 4. Setiap kelompok dapat bertukar gerakan dengan kelompok lain atau mempraktikkan gerakan kelompok lain. Misalnya, kelompok <i>Loppas</i> mempraktikkan gerakan kelompok <i>Bijtrekpas</i>. 5. Guru menilai kekompakan, sportivitas, disiplin, dan tanggung jawab setiap anggota kelompok dalam melakukan gerakan langkah kaki. 	65 menit

Penutup	❖ Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot. ❖ Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. (Creativity) ❖ Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama (gotong royong) dalam pembelajaran. ❖ Peserta didik berdoa sebelum menutup pembelajaran. Kegiatan ini perlu dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari.	15 menit
----------------	--	-------------

3. Penilaian (Asesmen)

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

Mengetahui,
Kepala SDN

....., Januari 2020
Guru Mata Pelajaran,

.....
NIP.

.....
NIP.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(Sesuai Edaran Kemdikbud No 14 Tahun 2019)

Sekolah : SDN
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : V/ Genap
Materi Pokok : Kombinasi Gerak Dasar Langkah dan Ayunan Lengan dalam Aktivitas Berirama
Sub Materi Pokok : Gerak Ayunan Lengan
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (Pertemuan 7)




1. Tujuan Pembelajaran

- Setelah membaca teks, peserta didik mampu menjelaskan gerak langkah biasa, langkah rapat, langkah depan, langkah samping, dan langkah keseimbangan dalam gerak berirama.
- Melalui diskusi, peserta didik mampu mendeskripsikan gerakan mengayun lengan.
- Setelah membaca teks, peserta didik mampu mendeskripsikan gerak langkah dan ayunan lengan sesuai irama.
- Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan gerak langkah biasa, langkah rapat, langkah depan, langkah samping, dan langkah keseimbangan dalam gerak berirama.
- Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan gerakan mengayun lengan.
- Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan sesuai irama.

Alat dan Bahan

- ❖ Alat : Peluit, Kartu (bertuliskan nomor presensi), Tape recorder dan Laptop/netbook.
- ❖ Media Pembelajaran : Video tentang gerak langkah kaki dalam senam irama.
Gambar tentang aktivitas gerak berirama.
Informasi mengenai aktivitas gerak berirama.

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. ❖ Guru menyiapkan alat dan media pembelajaran. ❖ Peserta didik diajak tanya jawab mengenai aktivitas gerak berirama. Contoh pertanyaan, apa sajakah gerakan ayunan lengan dalam senam irama? Bagaimana cara melakukan gerakan ayunan lengan? ❖ Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang dipimpin salah satu peserta didik.. 	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Peserta didik mengamati video gerak langkah kaki dalam senam irama yang diunduh guru dari penelusuran internet. <ul style="list-style-type: none"> ➢ Peserta didik membaca materi gerakan ayunan lengan (LITERASI) ➢ Peserta didik mempraktikkan gerak ayunan satu lengan dalam ➢ Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai gerakan ayunan dua lengan. <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: small;">Ayunan satu lengan ke depan dan belakang</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p style="font-size: small;">Ayunan satu lengan ke samping</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>	65 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot. ❖ Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. (Creativity) ❖ Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama (gotong royong) dalam pembelajaran. ❖ Peserta didik berdoa sebelum menutup pembelajaran. Kegiatan ini perlu dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari. 	15 menit

3. Penilaian (Asesmen)

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

Mengetahui,
Kepala SDN

....., Januari 2020
Guru Mata Pelajaran,

NIP.

NIP.

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

Sekolah : SDN

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/Semester : V/ Genap

Materi Pokok : Kombinasi Gerak Dasar Langkah dan Ayunan Lengan dalam Aktivitas Berirama

Sub Materi Pokok : Gerak Ayunan Lengan

Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (Pertemuan 8)


1. Tujuan Pembelajaran

- Setelah membaca teks, peserta didik mampu menjelaskan gerak langkah biasa, langkah rapat, langkah depan, langkah samping, dan langkah keseimbangan dalam gerak berirama.
- Melalui diskusi, peserta didik mampu mendeskripsikan gerakan mengayun lengan.
- Setelah membaca teks, peserta didik mampu mendeskripsikan gerak langkah dan ayunan lengan sesuai irama.
- Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan gerak langkah biasa, langkah rapat, langkah depan, langkah samping, dan langkah keseimbangan dalam gerak berirama.
- Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan gerakan mengayun lengan.
- Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi gerak langkah dan ayunan lengan sesuai irama.

Alat dan Bahan

- ❖ Alat : Peluit, Kartu (bertuliskan nomor presensi), Tape recorder dan Laptop/netbook.
- ❖ Media Pembelajaran : Video tentang gerak langkah kaki dalam senam irama.
Gambar tentang aktivitas gerak berirama.
Informasi mengenai aktivitas gerak berirama.

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. ❖ Guru menyiapkan alat dan media pembelajaran. ❖ Guru meminta peserta didik berkumpul dalam kelompok yang telah ditentukan saat mengerjakan tugas pada pertemuan sebelumnya. ❖ Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang dipimpin salah satu peserta didik.. 	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Peserta didik diajak membahas materi kombinasi gerak langkah dengan ayunan lengan ➢ Peserta didik diminta membaca teks kombinasi gerak dasar langkah dengan ayunan lengan ➢ Guru mempraktikkan kombinasi gerak langkah dengan ayunan lengan.  <p style="text-align: center;">Aktivitas Peserta Didik</p> <p style="text-align: center;">Mengombinasikan Gerak Irama dengan Irian Musik</p> <p>Tujuan : Mengombinasikan gerak langkah kaki dan ayunan lengan dengan benar diiringi irama.</p> <p>Alat/fasilitas : Pakaian olahraga, irama/ketukan</p> <p>Pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bentuklah kelompok beranggotakan 5-6 orang. Setiap kelompok mengombinasikan gerak langkah kaki dan gerak ayunan lengan. 2. Setiap kelompok memilih sebuah lagu daerah yang berdurasi 4-5 menit sebagai musik pengiring. 3. Anggota kelompok berlatih melakukan kombinasi gerakan senam irama sesuai irama musik pengiring. 4. Hasil latihan dipraktikkan di depan kelompok lain. Kembangkan kerja sama dan kekompakan saat praktikum. 5. Guru melakukan penilaian dalam kegiatan ini. 	65 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot. ❖ Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. (Creativity) ❖ Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama (gotong royong) dalam pembelajaran. ❖ Peserta didik berdoa sebelum menutup pembelajaran. Kegiatan ini perlu dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari. 	15 menit

3. Penilaian (Asesmen)

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

Mengetahui,
Kepala SDN

....., Januari 2020
Guru Mata Pelajaran,

.....
NIP.

.....
NIP.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(Sesuai Edaran Kemdikbud No 14 Tahun 2019)

Sekolah : SDN

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/Semester : VI/ Genap

Materi Pokok : Renang Gaya Dada

Sub Materi Pokok : Gerak Dasar Gaya Dada

Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (Pertemuan 9)


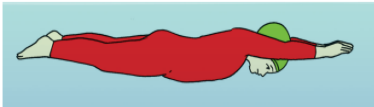
1. Tujuan Pembelajaran

- ✓ Menjelaskan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik;
- ✓ Mendeskripsikan gerakan meluncur, kaki, posisi tubuh, dan lengan sebagai gerak dasar renang gaya dada; mendeskripsikan teknik pengambilan napas dalam renang gaya dada;
- ✓ Mempraktikkan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik
- ✓ Mempraktikkan gerakan meluncur, kaki, posisi tubuh, dan lengan sebagai gerak dasar renang gaya dada; sert
- ✓ Melakukan teknik pengambilan napas dalam renang gaya dada.

Alat dan Bahan

- ❖ Alat : Papan pelampung. Pelampung (bola atau botol plastik sebagai pelampung). Stopwatch. .
- ❖ Media Pembelajaran : Video pembelajaran tentang kombinasi gerakan renang gaya dada.
Gambar gerakan renang gaya dada.
Informasi mengenai gerakan renang gaya dada.

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. ❖ Guru menyiapkan alat dan media pembelajaran. ❖ Guru dan peserta didik melakukan tanya jawab terkait renang gaya dada. Contohnya, apa manfaat renang? Apa saja gaya dalam olahraga renang?. ❖ Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang dipimpin salah satu peserta didik.. 	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Peserta didik diajak membahas materi gerak dasar renang gaya dada. ➢ Peserta didik mengamati salah satu cara untuk melatih gerakan renang gaya dada. ➢ Peserta didik mendiskusikan langkah-langkah gerakan berdasarkan gambar. ➢ Peserta didik mencatat gerakannya sebagai berikut. <ol style="list-style-type: none"> a. Gerakan meluncur dengan posisi tubuh telungkup lurus. b. Gerakan kaki seperti gerakan katak. c. Gerakan lengan. d. Pengambilan napas. ➢ Peserta didik mengomunikasikan hasil diskusi kepada teman dan guru secara santun. <div style="display: flex; align-items: center;">   </div> <p style="text-align: center; font-size: small;">Gambar 8.2 Meluncur, gerak dasar yang harus dikuasai perenang.</p>	65 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot. ❖ Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. (Creativity) ❖ Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama (gotong royong) dalam pembelajaran. ❖ Peserta didik berdoa sebelum menutup pembelajaran. Kegiatan ini perlu dibiasakan dalam kehidupan sehari-hari. 	15 menit

3. Penilaian (Asesmen)

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

Mengetahui,
Kepala SDN

....., Januari 2020
Guru Mata Pelajaran,

.....
NIP.

.....
NIP.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(Sesuai Edaran Kemdikbud No 14 Tahun 2019)

Sekolah : SDN

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas/Semester : V/ Genap

Materi Pokok : Renang Gaya Dada

Sub Materi Pokok : Gerak Dasar Gaya Dada

Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (Pertemuan 10)


1. Tujuan Pembelajaran

- ✓ Menjelaskan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik;
- ✓ Mendeskripsikan gerakan meluncur, kaki, posisi tubuh, dan lengan sebagai gerak dasar renang gaya dada; mendeskripsikan teknik pengambilan napas dalam renang gaya dada;
- ✓ Mempraktikkan renang gaya dada dengan koordinasi yang baik
- ✓ Mempraktikkan gerakan meluncur, kaki, posisi tubuh, dan lengan sebagai gerak dasar renang gaya dada; sert
- ✓ Melakukan teknik pengambilan napas dalam renang gaya dada.

Alat dan Bahan

- ❖ Alat : Papan pelampung. Pelampung (bola atau botol plastik sebagai pelampung). Stopwatch. .
- ❖ Media Pembelajaran : Video pembelajaran tentang kombinasi gerakan renang gaya dada.
Gambar gerakan renang gaya dada.
Informasi mengenai gerakan renang gaya dada.

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. ❖ Guru menyiapkan alat dan media pembelajaran. <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru menyiapkan alat dan media pembelajaran. Guru menyiapkan papan pelampung, dan stopwatch dibantu oleh peserta didik. ❖ Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang dipimpin salah satu peserta didik.. 	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ➢ Peserta didik mengamati gambar belajar mengapung pada buku siswa ➢ Peserta didik menanya gerakan mengapung dalam aktivitas renang. ➢ Peserta didik mencari informasi gerakan mengapung, kemudian dibahas bersama temannya. ➢ Guru menyampaikan gerakan yang telah dipelajari merupakan gerak dasar renang gaya dada. Guru memberi motivasi kepada peserta didik untuk mengembangkan bakat renang. <div style="text-align: center;">  <p>Gambar 8.9 Pengambilan napas yang baik merupakan salah satu kunci kesuksesan dalam berenang.</p> </div>	65 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untuk melemaskan otot. ❖ Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. (Creativity) ❖ Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama (gotong royong) dalam pembelajaran. ❖ Peserta didik berdoa sebelum menutup pembelajaran. Kegiatan ini perlu dibiasakan dalam kehidupan 	15 menit

	sehari-hari.	
--	--------------	--

3. Penilaian (Asesmen)

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

Mengetahui,
Kepala SDN

....., Januari 2020
Guru Mata Pelajaran,

.....
NIP.

.....
NIP.

www.guruyes.com

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