

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 27 Poso  
Kelas / Semester : IV / 2  
Mata Pelajaran : PJOK  
Materi Pokok : Gerak Keseimbangan (Sikap Lilin)  
Topik : Aktivitas pengembangan pola gerak dominan pada senam lantai  
Pembelajaran ke : 1 (Simulasi Mengajar)  
Alokasi waktu : 10 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Peserta didik dapat menjelaskan gerak keseimbangan ( Sikap Lilin) pada aktivitas senam lantai dengan benar
2. Peserta didik dapat mempraktikkan gerak keseimbangan ( Sikap Lilin ) pada aktivitas senam lantai dengan benar

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

<b>Kegiatan</b>	<b>Deskripsi Kegiatan</b>	<b>Alokasi Waktu</b>
<b>Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa dibariskan dan mengucapkan salam, berdoa, Guru memastikan bahwa semua siswa dalam keadaan sehat dan menanyakan kondisi kesehatan siswa siswa secara umum.</li><li>2. Melakukan pemanasan yang dipimpin oleh guru atau salah seorang siswa yang dianggap mampu.</li><li>3. Siswa diajak menyanyikan lagu , Guru memberikan penguatan tentang pentingnya semangat cinta tanah air.</li><li>4. Guru memberikan gambaran tentang tujuan pembelajaran yang harus dicapai oleh siswa.</li></ol>	2 menit
<b>Inti</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa diarahkan mengamati gambar gerakan sikap lilin.</li><li>2. Dengan bimbingan guru siswa membahas tentang kegiatan pada gambar mengenai pola gerak keseimbangan dalam senam lantai.</li><li>3. Siswa diminta mengidentifikasi langkah-langkah dalam melakukan sikap lilin</li><li>4. Siswa mencoba melakukan sikap lilin bergantian dengan teman yang lain. Cara melakukannya sebagai berikut :<ol style="list-style-type: none"><li>a. Tidur terlentang dengan kedua tangan di samping badan dan pandangan ke atas.</li><li>b. Kedua kaki rapat dan diangkat lurus ke atas</li><li>c. Tumpuan sikap lilin berada diseluruh pundak dibantu kedua tangan menopang pada pinggang.</li></ol></li></ol>	6 menit

	<p>d. Pertahankan sikap lili dalam beberapa saat.</p> <p>e. Lakukan dalam pengawasan guru.</p> <p>f. Tanyakan kepada guru apabila mengalami kesulitan.</p> <p>5. Pada saat siswa melakukan gerakan, guru mengawasi dan memperbaiki kesalahan-kesalahan gerakan yang dilakukan oleh siswa dan juga mengamati perkembangan perilaku siswa</p> <p>6. Guru melakukan evaluasi terhadap proses aktivitas berkenaan dengan materi aktivitas yang diberikan</p> <p>7. Guru memberikan penghargaan kepada siswa yang mampu melakukan aktivitas pembelajaran dengan baik, dan memberikan tugas remedial kepada siswa yang belum mampu melakukan aktivitas pembelajaran dengan baik.</p>	
<b>Penutup</b>	<p>1. Guru melakukan tanya jawab dengan siswa yang berkenaan dengan aktivitas pembelajaran yang di berikan.</p> <p>2. Melakukan pelepasan yang dipimpin oleh guru atau salah seorang siswa yang dianggap mampu dan menjelaskan kepada siswa tujuan dan manfaat pelepasan setelah melakukan aktivitas fisik/olahraga.</p> <p>3. Memberikan tugas dan latihan yang harus dikerjakan oleh siswa dalam bentuk portofolio dan dikumpulkan pada pertemuan berikutnya berkenaan dengan materi aktivitas yang dipelajari.</p> <p>4. Mengajak siswa berdo'a menutup pelajaran dan menjawab salam dari guru sebagai penutup pembelajaran.</p>	2 menit

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Penilaian Sikap : Observasi selama kegiatan berlangsung

Penilaian Pengetahuan : Tes tertulis

Penilaian Keterampilan : Praktek

Poso, 17 Mei 2021  
Calon Guru Penggerak CGP



**Yusuf Sahfudin, S.Pd**  
NIP. 19840606 200903 1 004

## MATERI AJAR

### 1. Sikap Lilin

Sikap lilin adalah sikap menjaga keseimbangan dalam posisi seperti lilin. Sikap lilin dilakukan dengan variasi bertumpu dengan kombinasi keseimbangan tubuh. Bagaimana caranya? Amatilah gambar berikut.



**Gambar 6.2** Bertumpu dengan kombinasi keseimbangan dalam sikap lilin

Dari Gambar 6.2, kamu mengetahui cara melakukan sikap lilin. Awalnya, tidurlah telentang di atas matras. Kedua tangan menyangga punggung pada sisi badan. Rapatkan kedua kaki. Tenguk sebagai tumpuan. Kemudian, tarik kaki ke atas setinggi mungkin, tahan dengan kedua tangan. Tarik kaki sampai lurus, ujung kaki sejajar dengan bahu. Ayunkan kaki ke belakang, kemudian kembalikan posisi semula. Buka kedua kaki ke arah kanan dan kiri, kemudian kembalikan posisi kaki ke atas. Lakukan gerakan ini secara disiplin dan tanggung jawab.

## 1. Penilaian Sikap Sosial dan Spiritual

### A. Lembar Jurnal Hasil Observasi Sikap Spiritual

No.	Nama Siswa	Ketaatan beribadah	Perilaku bersyukur	Kebiasaan berdoa	Toleransi
1.					
2.					
3.					
4.					

### B. Lembar Jurnal Hasil Observasi Sikap Sosial

No.	Nama Siswa	Jujur	Percaya diri	Tanggung jawab	Sportivitas
1.					
2.					
3.					
4.					
dst.					

## 2. Penilaian Pengetahuan

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Jelaskan cara melakukan gerakan sikap lilin!

## 3. Penilaian Keterampilan

No	Indikator penilaian	Hasil Penilaian		
		Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1.	Sikap awalan melakukan gerakan			
2.	Sikap pelaksanaan melakukan gerakan			
3.	Sikap akhir melakukan gerakan			