

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

Satuan Pendidikan : SD Negeri 1 Kemiri  
Mata Pelajaran : PJOK  
Pelajaran : 6  
Kelas/ Semester : IV/ 2  
Materi Pokok : Aktivitas Senam Lantai  
Alokasi Waktu : 1 kali pertemuan ( 2 x 35 Menit )

### A. Kompetensi Inti (KI)

- KI 1 : Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2 : Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
- KI 3 : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca dan menanya) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
- KI 4 : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, 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 (KD), Indikator Pencapaian Kompetensi

No	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
	Kompetensi Pengetahuan 3.6. Memahami prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah tempat/lokomotor,tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai	. 3.6.1 Menyebutkan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (tolakan, dan putaran) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat. 3.6.2 Menjelaskan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (tolakan dan putaran) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat

No	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
	Kompetensi Keterampilan 4.6 Mempraktikan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah teempat/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	4.6.1 Berlatih melakukan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (tolakan, putaran) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat. 4.6.2 Mempraktikkan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (tolakan dan putaran) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat..

### C. Tujuan Pembelajaran

1. Setelah melihat gambar gerak berpindah, Siswa dapat menyebutkan 2 macam gerak dasar senam lantai yang mengandung unsur gerak berpindah ,tolakan dan putaran dengan benar.
2. Setelah melihat gambar gerak berpindah, Siswa dapat menjelaskan langkah-langkah gerak guling depan senam lantai dengan benar
3. Setelah melihat gambar gerak berpindah, Siswa dapat menjelaskan langkah-langkah gerak guling belakang senam lantai dengan benar.

### D. Materi Pembelajaran

- \* Aktivitas Gerak berpindah, tolakan , dan Putaran.
- \* Langkah -langkah gerak guling depan dan guling belakang.

### E. Metode Pembelajaran

- \* Pendekatan : Saintifik
- \* Metode : Diskusi, penugasan

### F. Media Pembelajaran

Gambar

### G. Sumber belajar

1. Buku pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD Kelas IV tahun 2016.
2. Buku Guru
3. Buku referensi senam lantai yang lain yang relevan

#### 4 Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran

TAHAP PEMBELAJARAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	ALOKASI WAKTU
<b>A. Kegiatan Pendahuluan</b>		
Pendahuluan (persiapan/orientasi)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Guru menyapa siswa di depan kelas.</li> <li>-Guru mengajak peserta didik untuk berdoa sebelum pelajaran.</li> <li>- Guru memeriksa kehadiran peserta didik.</li> <li>-Guru memeriksa kebersihan tangan/kuku jari siswa dan kerapihan pakaian.</li> <li>-Guru mengajak tepuk semangat untuk mnumbuhkan semangat dalam menerima pelajaran.</li> <li>-Guru menyampaikan apersepsi dengan dengan mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari.</li> <li>-Guru menjelaskan tujuan pembelajaran kepada peserta didik tentang gerak dasar berpindah, tolakan dan putaran aktivitas gerak dasar senam lantai guling depan dan guling belakang.</li> <li>-Guru memberikan gambaran tentang manfaat materi pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari hari.</li> </ul>	10 Menit
<b>B. Kegiatan Inti</b>		
Sintak Model Pembelajaran 1	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru menjelaskan dan membimbing siswa mengamati gambar dipapan tulis tentang gerak berpindah, tolakan, dan putaran pada gerakan guling depan .</li> <li>- Guru menjelaskan dan membimbing peserta didik mengamati gambar gerak dasar. tolakan dan putaranpada gerakan guling belakang</li> </ul>	50 Menit

	<p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru mengarahkan peserta didik meningkatkan pemahamannya dengan bertanya kepada guru dengan santun kaitannya dengan gerakan tolakan dan putaran gerakan guling depan dan guling belakang</li> <li>- Guru memfasilitasi peserta didik untuk mengajukan pertanyaan dengan jujur secara bergantian.</li> </ul> <p><b>Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru memberi arahan peserta didik mengumpulkan informasi berkaitan variasi gerak dasar berpidah, tolakan dan putaran pada gerakan guling depan dan guling belakang.</li> <li>- Siswa membentuk 4 kelompok, satu kelompok terdiri dari 5 anak..</li> <li>- Siswa menjelaskan kombinasi gerak dasar tolakan dan putaran guling depan dan guling belakang secara berkelompok.</li> <li>- Guru mengamati dan membimbing peserta didik untuk senantiasa percaya diri dalam melakukan peragaan gerakan.</li> </ul> <p><b>Mengasosiasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru menjabatani peserta didik membuat kesimpulan hasil pembelajaran gerak dasar tolakan dan putaran guling depan dan guling belakang yang dilakukan secara berkelompok .</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru menginformasikan peserta didik untuk menceritakan simpulan yang dibuat dengan percaya diri di depan kelas.</li> <li>- Guru melakukan penilaian pembelajaran siswa</li> <li>- Guru memberikan saran, masukan, dan refleksi terhadap hasil pembelajaran peserta didik.</li> <li>- Guru memberikan penguatan materi, sehingga peserta didik lebih semangat belajar</li> </ul>	
--	--	--

<b>C. Kegiatan Penutup</b>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Guru menginformasikan peserta didik untuk materi pelajaran di pertemuan yang akan datang.</li> <li>-Menyanyikan lagu nasional Dari Sabang sampai Merauke bergembira dan penyemangat pembelajaran dengan tepuk.</li> <li>-Guru mengajak berdoa.</li> </ul>	10 Menit

## **I. PENILAIAN**

1. Teknik Penilaian
  - a. Penilaian Sikap: Jurnal
  - b. Penilaian Pengetahuan: Tes tulis
  - c. Penilaian Keterampilan: Unjuk Kerja
2. Bentuk Instrumen Penilaian (terlampir)

Kaloran, 11 Nopember 2021

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Guru PJOK

**BANDIYAH, S.Pd.**  
NIP. 196812051988062001

**BANDIYAH, S.Pd**  
NIP. 196812051988062001

## Lampiran :

Bentuk instrumen

### 1. Penilaian Sikap dengan jurnal sikap

No.	Hari/Tanggal	Nama Peserta didik	Kejadian
1.			
2.			
3.			
dst.			

Kolom kejadian diisi dengan kejadian positif maupun negatif. Catatan dalam lembaran buku tersebut, selain bermanfaat untuk merekam dan menilai perilaku peserta didik, sangat bermanfaat pula untuk menilai sikap peserta didik serta dapat menjadi bahan dalam penilaian perkembangan peserta didik secara keseluruhan. Selain itu, dalam observasi perilaku, dapat juga digunakan daftar cek yang memuat perilaku-perilaku tertentu yang diharapkan muncul dari peserta didik pada umumnya atau dalam keadaan tertentu.

### 2. Penilaian pengetahuan

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.6. Memahami prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah tempat/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai	Aktivitas Gerak berpindah, tolakan dan tumpuan	3.6.1 Menyebutkan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (tolakan, dan putaran) dalam aktivitas senam lantai dengan tepat  3.6.2 Menjelaskan prosedur variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dasar dominan (tolakan dan putaran) dalam	Uraian	2

			aktivitas senam lantai dengan tepat		
--	--	--	--	--	--

**Contoh butir soal:**

1. Sebutkan gerak dasar dalam gerakan senam lantai!
2. Jelaskan posisi tangan saat akan melakukan guling depan!

Jawaban :

1. Guling depan dan guling belakang.
2. Ke dua telapak tangan di letakkan di matras sejajar.

**Pedoman Penskoran Soal Uraian**

No. Soal	Rubrik	Skor
1	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar.	4
2	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar, tapi kurang lengkap.	3
3	Siswa dapat menyebutkan jawaban tapi salah sebagian besar.	1
	SkorMaksimum	8

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

**3. Penilaian praktik dengan unjuk kerja**

1. Gambarkan gerakan saat akan melaksanakan guling depan!

**Pedoman Penskoran Soal Uraian**

Nama siswa :

No :

No.	Aspek yang dinilai	Skor			
		4	3	2	1
1	Komposisi gambar				
2					
3					
4					
SkorMaksimum					
Nilai					

Keterangan:

Kriteria penilaian dapat dilakukan sebagai berikut:

4 = sangat baik

3 = baik

2 = kurang

1 = sangat kurang

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

## Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

### a. Remedial

- ❖ Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM maupun kepada peserta didik yang sudah melampaui KKM. Remedial terdiri atas dua bagian : remedial karena belum mencapai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasar
- ❖ Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriterian Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut.
- ✦ *Bagi peserta didik yang belum memahami pelajaran ini, guru memberikan tugas, dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang lebih sederhana,*

## INSTRUMEN REMEDIAL

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Ketuntasan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: remedial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	KD	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai	
								Awal	Remedial
1.	Adi					7		6	8
2.									

### b. Pengayaan

Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar.



Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.

Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas misalnya

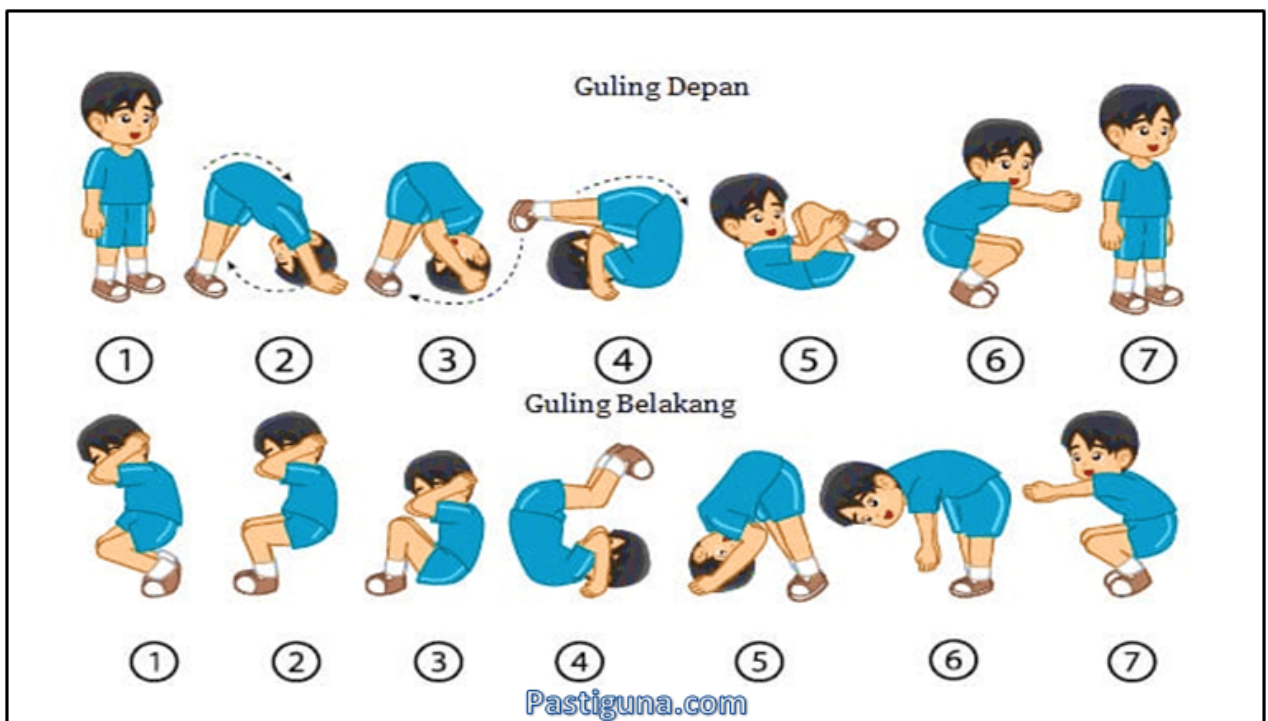
*Sebagai pengayaan, guru dapat memberi tugas kepada peserta didik..*

### Format Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Ketuntasan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya : pengayaan terhadap enam peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	KD	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Pengayaan	Nilai	
								Awal	Pengayaan
1									
2									

### 1. CARA MELAKUKAN GULING DEPAN DAN GULING BELAKANG



**Langkah-langkah gerakan guling depan.**

1. Sikap awal berdiri dan dilanjutkan jongkok dengan kedua telapak tangan bertumpu di matras
2. Tempelkan dagu ke dada, kemudian menolak dengan kedua telapak kakidan berguling kedepan.
3. Perkenaan tubuh saat berguling, yaitu tengkuk dan punggung. Pada saat mengguling anggota badan membentuk lingkaran/roda.
4. Pendaratan bertumpu pada kedua kaki dan melakukan sikap jongkok.
5. Sikap akhir berdiri tegak seperti sikap awal.

**Langkah-langkah gerakan guling belakang**

1. Sikap awal berjongkok membelakangi matras
2. Dorong badan ke belakang hingga kedua telapak tangan menyentuh matras, dan kepala melwati keua tangan.
3. Pendaratan bertumpu pada kedua kaki dan melakukan sikap jongkok.
4. Sikap akhir berdiri tegak.

