


RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	:	SD Negeri 008 Kaubun
Kelas/Semester	:	IV/2 (dua)
Mata Pelajaran	:	PJOK
Pelajaran 6	:	Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Dominan Senam Lantai Tanpa Alat
Alokasi Waktu	:	10 Menit

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat menjelaskan pengertian senam lantai dengan benar
2. Siswa dapat menjelaskan prosedur berbagai aktivitas senam lantai dengan benar
3. Siswa dapat melakukan latihan senam lantai dengan baik

B. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran 2. Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin 3. Mengaitkan materi pembelajaran yang akan dilakukan dengan materi sebelumnya, 4. Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung 5. Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu. 	3 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menjelaskan materi senam lantai: 2. Peserta didik mengamati gambar senam lantai (Berguling) seperti gambar di bawah ini: <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  <p style="font-size: small; margin: 0;">Guling Depan</p> </div> 3. Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar. 4. Guru menyampaikan tentang pentingnya peregangan sebelum melakukan aktivitas senam lantai 	5 menit

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
	5. Guru menyampaikan risiko cedera yang dapat terjadi pada saat melakukan aktivitas senam lantai 6. Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok yang terdiri dari 4-5 orang. 7. Peserta didik mendiskusikan tentang gerakan guling depan 8. Peserta didik menuliskan cara melakukan Gerakan guling depan berdasarkan hasil diskusi 9. Peserta didik mempresentasikan hasil diskusinya 10. Guru memberikan evaluasi dan penguatan tentang cara melakukan gerakan guling depan	
Penutup	1. Peserta didik bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung 2. Siswa bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran. 3. Siswa menyimak penjelasan guru tentang aktivitas pembelajaran pada pertemuan selanjutnya. 4. Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa.	2 menit

1. Penilaian Sikap

- Jurnal Sikap

2. Penilaian Pengetahuan

- Teknik Penilaian : Tes tertulis
- Instrumen penilaian : Soal uraian

3. Penilaian Keterampilan

- Rubrik penilaian melakukan gerakan berguling

Kepala SDN 008 Kaubun

Kaubun, Januari 2022
Guru Mata Pelajaran PJOK

SUMARNA, S.Pd.SD
NIP. 196811042005021002

CHANDRA BIRAWA, S.Pd
NIP. 199102082014031001