

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Satuan Pendidikan** : UPTD SDN 64 Malaka  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas / Semester** : VI / Genap  
**Materi Pokok** : Rangkaian Gerak Dominan Senam lantai (Guling Depan).  
**Tahun Pelajaran** : 2021 / 2022  
**Alokasi Waktu** : 4 JP ( 1 Pertemuan)

### A. Tujuan Pembelajaran

Dengan menggunakan model pembelajaran *discovery learning*, peserta didik dapat :

- ✦ Menyimak informasi dan peragaan materi tentang rangkaian gerak dominan senam (guling depan).
- ✦ Menjelaskan prosedur rangkaian gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/loko-motor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) guling depan melalui pengamatan.

### B. Langkah-langkah Pembelajaran

#### Kegiatan Pendahuluan

- ❖ Membuka pelajaran dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran.
- ❖ Memeriksa kehadiran dan menanyakan kabar dan kesiapan peserta didik mengikuti pelajaran.

#### Apersepsi

- ❖ Mengaitkan materi/*tema/kegiatan* pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/*tema/kegiatan* sebelumnya,
  - ✦ *Prosedur Latihan Kebugaran Jasmani, Dan Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Pribadi Secara Sederhana*
- ❖ Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

#### Motivasi

- ❖ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari.
- ❖ Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung

#### Pemberian Acuan

- ❖ Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.
- ❖ Membagi Peserta didik dalam beberapa kelompok belajar
- ❖ Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.

#### Kegiatan Inti

Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik *Guling Depan*

- Peserta didik diberikan ilustrasi untuk gerak *guling depan* melalui gambar
- Peserta didik diberikan LKPD dan lembaran materi yang berisi informasi tentang gerakan senam *Guling depan*

#### *Critical Thinkning*

- Peserta didik dalam setiap kelompok diberi kesempatan untuk mengamati pola gerakan guling depan melalui buku / materi yang diberikan

#### *Colaboration*

- Peserta didik berdiskusi dengan teman kelompoknya, mengumpulkan informasi dan saling bertukar informasi mengenai rangkaian gerakan guling depan.

#### *Comunication*

- Peserta didik mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya yang ditanggapi oleh kelompok lain

#### *Creavity*

- Guru dan peserta didik membuat kesimpulan mengenai rangkain gerakan guling depan.
- Guru meminta satu perwakilan peserta didik yang mampu untuk memperagakan rankaian gerakan guling depan berdasarkan informasi yang telah disimpulkan.
- Peserta didik diberikan kesempatan untuk bertanya hal-hal yang belum dipahami tentang rangkaian gerakan guling depan.

### **Kegiatan Penutup**

- Guru mengumpulkan hasil pekerjaan peserta duduk
- Guru melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan.
- Guru menyampaikan materi yang akan dipelajari pada pertemuan berikutnya yaitu guling ke belakang
- Menutup pelajaran dengan berdoa dan memberi salam.

### **C. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan**

1. Sikap : Observasi / Pengamatan
2. Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan
3. Keterampilan : Praktik gerak

Mengetahui,  
Kepala UPTD SDN 64 Malaka

Malaka, 03 Januari 2022  
Guru P J O K

**MUNSIR. S.Pd.**  
NIP.19670203 198908 1 001

**HERIANTO,S.Pd**  
NIP.19890504 202012 1 012

## Penilaian Sikap

**Satuan Pendidikan : SDN 64 Malaka**

**Mata Pelajaran : PJOK**

**Kelas /Semester : VI/Genap**

No.	Nama peserta didik	Aspek Penilaian															
		Kerja sama				Tanggung jawab				Disiplin				Percaya Diri			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																	
2																	

Rubrik penilaian:

1. Apabila peserta didik belum memperlihatkan perilaku yang dinyatakan dalam indikator.
2. Apabila sudah memperlihatkan perilaku tetapi belum konsisten yang dinyatakan dalam indikator.
3. Apabila sudah memperlihatkan perilaku dan sudah konsisten yang dinyatakan dalam indikator.
4. Apabila sudah memperlihatkan perilaku kebiasaan yang dinyatakan dalam indikator.

## Jurnal (buku catatan harian tentang peserta didik oleh guru)

Satuan Pendidikan: SDN 64 Malaka

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas /Semester : VI/Genap

Tahun Pelajaran : 2021/2022

### Contoh Isi Buku Catatan Harian

No.	Hari/Tanggal	Nama Peserta didik	Catatan Perilaku	TTD	RTL
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.

### Kisi-Kisi Tes Tertulis / Uraian / Essai

**Satuan Pendidikan: SDN Malaka**

**Mata Pelajaran : PJOK**

**Kelas / Semester : VI/Genap**

**Tahun Pelajaran : 2021/2022**

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.6 Menerapkan prosedur rangkaian tiga gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam.	✦ Rangkaian gerakan dominan senam (guling depan, guling).	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Menjelaskan prosedur rangkaian tiga gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam.</li> <li>✦ Menyimak informasi dan peragaan materi tentang rangkaian gerak dominan senam (guling depan,).</li> </ul>	Uraian	5

**Butir soal:**

No Soal	Indikator Soal	Rumusan Butir Soal
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>✦ Menyimak informasi dan peragaan materi tentang rangkaian gerak dominan senam (guling depan,).</li> <li>✦ Menjelaskan informasi rangkaian gerakan guling depan</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan gerakan badan saat melakukan guling depan</li> <li>2. Menjelaskan posisi lengan saat awalan dalam gerakan guling depan</li> <li>3. Menjelaskan rangkaian gerakan guling depan dari posisi jongkok</li> <li>4. Menjelaskan posisi badan pada gerakan akhir guling depan</li> <li>5. Menjelaskan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan gerakan guling depan</li> </ol>

#### 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
	Skor Maksimum	20

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

**Format Penilaian Praktik:**

**Satuan Pendidikan: SDN 64 Malaka**

**Mata Pelajaran : PJOK**

**Kelas /Semester : VI/Genap**

**Tahun Pelajaran : 2021/2022**

**Tugas :**

- ✦ Peserta didik diminta memperagakan Gerakan guling ke depan dengan posisi awal jongkok.
- ✦ Peserta didik diminta memperagakan Gerakan guling ke depan dengan posisi awal berdiri.

**Nama peserta didik :**

**Kelas :**

No	ASPEK YANG DINILAI	Skala Penilaian			
		4	3	2	1
1.	Sikap awal				
2.	Posisi badan saat melakukan gerakan				
3.	Sikap akhir				
4.	Keseimbangan				

Keterangan:

Kriteria penilaian dapat dilakukan sebagai berikut:

4 = sangat baik

3 = baik

2 = kurang

1 = sangat kurang

# LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

## IDENTITAS

Mata Pelajaran	: PJOK
Materi	: Rangkaian Gerak Dominan Senam Lantai (Guling Depan, Guling Belakang Dan Guling Lenting).
Sub Materi	: Guling Depan
Kelas / Semester	: VI / Genap
Tahun Ajaran	: 2021 / 2022

## KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.6 Menerapkan prosedur rangkaian tiga gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/loko-motor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam.	3.6.1 Menjelaskan prosedur rangkaian gerak dominan senam lantai (guling depan) 3.6.2 .Menyimak informasi dan peragaan materi tentang rangkaian gerak dominan senam lantai (guling depan).
4.6Mempraktikkan rangkaian tiga pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/loko-motor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam.	4.6.1 Memperagakan rangkaian gerak dominan senam lantai (guling depan,) yang telah diperagakan oleh guru atau peserta didik secara berulang-ulang. 4.6.2 Mempraktikkan secara berulang berbagai rangkaian gerak dominan senam sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, kerja sama, dan tanggung jawab.

## TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengamati contoh gerakan dan lembaran materi peserta didik dapat :

- ✦ Menyimak informasi dan peragaan materi tentang rangkaian gerak dominan senam (guling depan).
- ✦ Menjelaskan prosedur rangkaian gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/loko-motor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) guling depan melalui pengamatan.

NAMA SISWA	: .....
KELOMPOK	: .....



### Petunjuk

1. Tulislah nama dan kelompokmu pada tempat yang telah disediakan.
2. Tanyakan hal-yang kurang jelas pada gurumu
3. Lakukan langkah kerja sesuai perintah yang terdapat pada LKPD
4. Diskusikan pertanyaan-pertanyaan yang terdapat dalam LKPD dengan teman kelompokmu

Kegiatan 1 . Memahami rangkaian gerak guling depan

### Ayo Mengamati

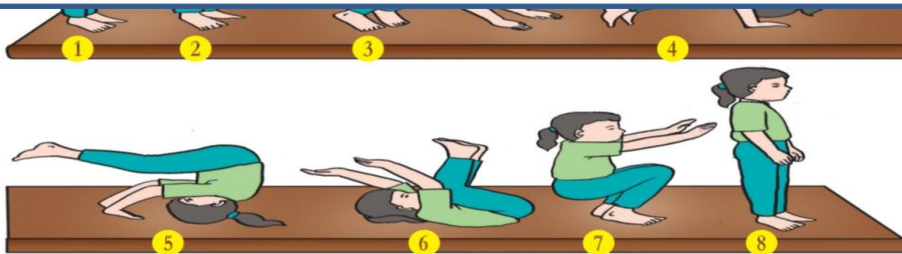
1. Amatilah dan lengkapilah tabel berikut ini, Jelaskan dan isilah deskripsi kolom setelah mengamati gambar yang ada di samping!

No	Gambar	Sikap awal	Saat melakukan	Sikap akhir
1	<p>Perhatikan gambar!</p>  <p>Sumber: Dokumen Peneliti</p> <p>Gambar 3.2 Guling depan awalan jongkok</p>			
2	 <p>Sumber: Dokumen Peneliti</p> <p>Gambar 3.3 Guling depan awalan berdiri</p>			



### Ayo Mencoba

Setelah mengisi tabel yang ada di atas, menurut kalian bagaimana cara melakukan gerakan guling depan dengan posisi awal jongkok!



Gambar 6.2 Gerakan berguling ke depan dengan awalan berdiri

Perhatikan gambar di atas !

Apakah yang terjadi ketika pada gambar nomor 4, posisi tangan tidak sejajar. Kemukakanlah alasanmu!

### Ayo Menyimpulkan

Setelah menyelesaikan isian di atas buatlah kesimpulan tentang pembelajaran hari ini

**Ayo Berbagi**

Bandingkan jawaban kalian dengan kelompok lain, jika ada yang berbeda diskusikanlah!