

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN 114356 Terang Bulan
 Kelas / Semester : 6 / 2
 Tema : Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dominan Pada Senam Lantai
 Sub Tema : Guling Belakang
 Pembelajaran ke : 2
 Alokasi waktu : 10 Menit.

KOMPETENSI INTI	
<p>I. Menghayati dan mengamalkan ajaran yang dianutnya</p> <p>II. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif dan pro-aktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia.</p> <p>III. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tau tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang di jumpainya di rumah, sekolah dan tempat bermain.</p> <p>IV. 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 bermain dan berakhlak mulia.</p>	
KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
<p>3.6 Memahami rangkaian tiga pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam</p>	<p>3.5.1 Menjelaskan tahapan melakukan gerakan senam lantai guling belakang dengan benar.</p> <p>3.5.2 Memahami cara melakukan gerakan senam lantai secara keseluruhan dengan benar</p> <p>3.5.3 Menganalisis gerakan senam lantai guling belakang dengan benar.</p>
<p>4.6 Mempraktikkan rangkaian tiga pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam.</p>	<p style="text-align: center;">Mempraktikkan :</p> <p>4.5.1 Sikap awalan jongkok guling belakang dengan benar</p> <p>4.5.2 Sikap tangan bertumpu pada lantai dengan benar</p> <p>4.5.3 Sikap tubuh ketika melakukan gerakan menggulingkan badan dengan benar</p> <p>4.5.4 Sikap akhir guling belakang dengan benar</p>

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Siswa memahami cara melakukan gerakan senam lantai guling belakang dengan benar
- Siswa mampu menjelaskan tahapan-tahapan gerakan senam lantai dengan benar
- Siswa mampu mempraktikkan gerakan belakang dengan benar mulai dari awalan, bertumpu hingga sikap akhir dengan benar

Karakter Siswa yang diharapkan	Metode Pembelajaran	Media dan Sumber belajar
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Disiplin ✓ Tekun ✓ Tanggung Jawab ✓ Ketelitian ✓ Kerjasama ✓ Toleransi ✓ Percaya Diri ✓ Keberanian 	<p>Ceramah, Demonstrasi, Praktik</p>	<p>laptop, matras, buku penjaskes kelas 6, link: https://id.wikihow.com/Berguling-ke-Belakang https://www.kompas.com/skola/read/2020/11/15/150000669/variasi-gerak-spesifik-guling-belakang-dan-guling-lenting</p>

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

- **Pendahuluan (3 Menit)**
 - ✓ Guru menyapa / memberi salam dan menanyakan kabar siswa dan dilanjutkan dengan berdoa
 - ✓ Guru memeriksa kehadiran siswa
 - ✓ Mengaitkan pembelajaran yang akan dipelajari dengan materi yang sudah dipelajari sebelumnya
 - ✓ Menyampaikan tujuan Pembelajaran

- **Inti (5 menit)**
 - Mengamati**
 - ✓ Siswa mengamati penjelasan guru tentang materi yang sedang dibahas
 - Menanya**
 - ✓ Siswa diberikan kesempatan untuk bertanya tentang hal-hal yang belum dipahami
 - Mencoba**
 - ✓ Siswa melakukan pemanasan secara sederhana yang dipandu oleh guru
 - ✓ Secara beregu siswa difasilitasi untuk mencoba gerakan guling belakang
 - Menalar**
 - ✓ siswa berdiskusi tentang tahapan gerakan yang telah dilakukan, tentang kendala dan kesulitan yang dialami
 - Mengkomunikasikan**
 - ✓ Setelah berdiskusi siswa diberikan kesempatan kembali untuk mempraktikkan gerakan guling belakang dengan ketentuan memperbaiki kesalahan-kesalahan atau kendala-kendala pada fase **Mencoba**.

- **Penutup (2 Menit)**
 - ✓ Guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung dan membuat kesimpulan bersama-sama dengan siswa

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Penilaian Pembelajaran

- a) Teknik Penilaian
 - Penilaian Sikap : Observasi/pengamatan
 - Penilaian Pengetahuan : Tes Lisan
 - Penilaian Keterampilan : Praktik

- b) Bentuk Penilaian
 - Observasi : Lembar pengamatan aktivitas peserta didik
 - Tes tertulis : Uraian
 - Praktik : Keterampilan

- c) Instrumen Penilaian (Terlampir)

Mengetahui
Kepala SDN 114356 Terang Bulan

Terang Bulan, Januari 2022
Guru PJOK,

ROMA ASI, S. Pd
NIP. 19661101 198909 2 001

LUTHER BORNOK PANDAPOTAN, S. Pd
NIP. 19870112 201903 1 001

Pengamatan / observasi

I. SIKAP

No	Deskriptor	Indikator	Checklist	Catatan
1	Disiplin	1. Hadir tepat waktu dalam mengikuti pembelajaran di kelas / dilapangan		
		2. Memakai pakaian olahraga		
		3. Memperhatikan dan mendengarkan penjelasan guru ketika pembelajaran berlangsung		
		4. Mengikuti aturan dalam setiap kegiatan yang diberikan		
2	Jujur	1. Bersungguh – sungguh dalam berdoa		
		2. Tidak meniru atau mencontek jawaban orang lain		
		3. Mengakui kesalahan yang diperbuat		
3	Tanggung jawab	1. Mengerjakan tugas dengan baik		
		2. Menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain		
		3. Menjaga dan menggunakan peralatan pembelajaran sesuai penggunaannya		
4	Percaya Diri	1. Berani mempraktikkan materi pembelajaran		
		2. Tidak mudah putus asa		
		3. Berani bertanya, menjawab pertanyaan serta mengemukakan pendapat		
			Total skor diperoleh	

Kriteria penilaian:

$$Nilai = \frac{\text{indikator diperoleh}}{\text{indikator maksimal (13)}} \times 100$$

91-100: Amat Baik

81-90 : Baik

71-80 : Cukup

<70 : Kurang

PENILAIAN PENGETAHUAN

No	Soal	Bobot
1.	Jelaskan pengertian guling belakang !	15
2.	Jelaskan sikap awalan guling belakang!	20
3.	Tuliskan tahapan-tahapan yang harus dilakukan untuk melakukan guling belakang dengan baik!	20
4.	Setelah kamu melihat dan melakukan guling belakang, coba analisis kesalahan apa saja yang dapat menyebabkan hasil guling belakang kamu tidak bagus?	45

Kunci Jawaban:

1. Guling belakang adalah gerakan menggulingkan badan ke belakang dengan menggunakan bagian belakang tubuh mulai dari panggul, pinggul, punggung, hingga tengkuk
2. Sikap awalan melakukan guling belakang awalan jongkok.
 - ✓ Dari posisi berdiri langung jongkok dengan pandangan lurus ke depan
 - ✓ Letakan ke dua tangan disamping telinga dengan telapak tangan menghadap ke atas
 - ✓ Rapatkan dagu
3. Tahapan-tahapan guling belakang
 - ✓ Sikap awalan
 - ✓ Menggulingkan badan ke belakang
 - ✓ Bertumpu dengan telapak tangan
 - ✓ Dan sikap akhir
4. Kesalahan-kesalahan yang sering terjadi
 - ✓ Dagu tidak rapat dada
 - ✓ Kaki terbuka pada saat mengguling
 - ✓ Kaki lurus ke atas pada saat mengguling
 - ✓ Tangan tidak terletak disamping telinga ketika awalan

NILAI MAXIMAL = 100

Catatan :Nilai yang yang diberikan berdasarkan jumlah keseluruhan nilai yang diperoleh dari bobot nilai soal yang terlampir pada kolom tabel soal

PENILAIAN KETERAMPILAN

1. Praktikkanlah gerakan guling ke depan dengan tepat sesuai tahapan sikap mulai sikap awalan, sikap pelaksanaan, dan sikap akhiran!

Rubrik Penilaian Keterampilan Guling ke Depan

No	Nama Siswa	Prosedural Gerakan												Jumlah Skor	Nilai	
		Sikap Awalan				Sikap Pelaksanaan				Sikap Akhiran						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$$

Instrumen Penilaian Keterampilan Guling Belakang

❖ **Kriteria Penilaian Guling ke belakang awalan jongkok**

1) **Penilaian Sikap Awalan**

- ✓ Nilai 4 Jika:
 - a) Posisi jongkok,
 - b) Kedua tangan berada di samping telinga/kepala
 - c) telapak tangan keatas
 - d) Dagu rapat ke dada
- ✓ Nilai 3 jika hanya 3 kriteria saja yang dilakukan
- ✓ Nilai 2; jika 2 kriteria saja yang dilakukan secara benar
- ✓ Nilai 1; jika hanya 1 kriteria saja dilakukan secara benar

2) **Penilaian Sikap Pelaksanaan (menggulingkan badan dan bertumpu)**

- ✓ Nilai 4 jika:
 - a) Menggulingkan badan dengan dagu tetap menempel di dada
 - b) Lutut dilipat menyentuh dada
 - c) Telapak tangan bertumpu ke matras secara bersamaan
 - d) kaki dan lutut tidak terbuka
- ✓ Nilai 3, jika hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar
- ✓ Nilai 2, jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar
- ✓ Nilai 1, jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar

3) **Penilaian Sikap Akhiran**

- ✓ Nilai 4 jika:
 - a) Jongkok
 - b) Tangan lurus ke depan atau samping
 - c) Kemudian berdiri tegak
 - d) Pandangan lurus ke depan
- ✓ Nilai 3, jika hanya tiga kriteria yang dilakukan secara benar
- ✓ Nilai 2, jika hanya dua kriteria yang dilakukan secara benar
- ✓ Nilai 1, jika hanya satu kriteria yang dilakukan secara benar