

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)





Satuan Pendidikan : SD Negeri Prampelan 2  
 Kelas/Semester : II (Dua)  
 Tema : Pengalamanku  
 Sub Tema : Pengalamanku di sekolah  
 Materi pokok : Senam Lantai  
 Pembelajaran ke : 3 (Tiga)  
 Alokasi Waktu : 10 Menit

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3.1 Memahami variasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	-Menjelaskan variasi berbagai pola gerak dominan dalam aktivitas senam lantai (gerak keseimbangan).
4.1 mempraktikkan variasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	-Mempraktikkan variasi berbagai pola gerak dominan dalam senam lantai (gerak keseimbangan).

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah melihat gambar, siswa mampu menjelaskan 4 macam variasi gerak keseimbangan dengan benar.
2. Siswa dapat mempraktikkan 4 macam variasi gerak keseimbangan yang dilakukannya selama 10 hitungan dengan cara yang tepat.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Diskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa.</li> <li>- Mengecek presensi kehadiran siswa.</li> <li>- Mengkaitkan pengalaman sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari (Apersepsi).</li> <li>- Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari materi yang dipelajari dalam kehidupan sehari-hari</li> </ul>	2 menit
<b>Kegiatan Inti</b>	<p><b>Mengamati :</b> Peserta didik mengamati gambar tentang variasi gerak keseimbangan.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="text-align: center;">                       Berdiri jinjit                 </div> <div style="text-align: center;">                       Menekuk kaki didepan                 </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">                       Menirukan Pesawat                 </div> <div style="text-align: center;">                       Meluruskan kaki kedepan                 </div> </div>	6 menit

	<p><b>Menanya :</b> Peserta didik dengan/tanpa stimulus dari guru diajak untuk mengajukan pertanyaan tentang variasi gerak keseimbangan.</p> <p><b>Mencoba :</b> Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok yang setiap kelompoknya terdiri dari 5 anak, dengan dipandu oleh guru, siswa mencoba mempraktikkan variasi gerak keseimbangan sesuai contoh yang ada digambar.</p> <p><b>Menalar :</b> Peserta didik mengumpulkan informasi untuk menyusun media kartu yang dibagikan oleh guru untuk selanjutnya disusun pada media yang telah disediakan.</p> <p><b>Mengkomunikasikan :</b> Peserta didik mempresentasikan hasil dari penyusunan kartunya didepan teman-temannya.</p>	
<b>Kegiatan Penutup</b>	<p>- Klarifikasi/kesimpulan tentang materi yang telah dipelajari.</p> <p>- Evaluasi untuk mengukur ketercapaian tujuan pembelajaran.</p> <p>-Kegiatan ditutup dengan doa dan mengucapkan salam.</p>	2 menit

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian Pengetahuan  
Tes tertulis : Pilihan Ganda dan Menjodohkan (terlampir).
2. Penilaian Keterampilan  
Tes unjuk kerja sesuai dengan kriteria penilaian (terlampir).
3. Penilaian Sikap Sosial  
Jurnal lembar pengamatan sikap sosial siswa (terlampir).

Mengetahui  
Kepala Sekolah SDN Prampelan 2

Magelang, ..... 2021  
Guru PJOK

Gufon, S.Pd.SD  
NIP. 196506051989091001

Dedik Sugiyanto, S.Pd  
NIP. 198408212019031004

**LAMPIRAN :**

**TES TERTULIS (PENILAIAN PENGETAHUAN)**

Nama Sekolah : SD Negeri Prampelan 2






Kelas/Semester : II/2

Kompetensi Dasar : 3.5 Memahami variasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.

Soal Pilihan Ganda

1. Alat yang digunakan sebagai alas untuk senam lantai disebut .....
  - a. Matras
  - b. Sofa
  - c. Kasur
2. Sikap menumpu dengan satu kaki, posisi badan dan kaki segaris lurus, kedua tangan direntangkan merupakan posisi keseimbangan...
  - a. Berdiri jinjit
  - b. Berdiri dengan satu kaki dilipat kebelakang
  - c. Menirukan sikap pesawat
3. Sikap menumpu dengan kedua ujung kaki, badan berdiri tegak, dan tangan disamping badan merupakan gerakan keseimbangan ....
  - a. Berdiri jinjit
  - b. Berdiri dengan satu kaki dilipat kedepan
  - c. Menirukan sikap pesawat terbang
4. Sikap menumpu dengan satu kaki, kedua tangan memegang kaki didepan dada merupakan gerakan keseimbangan .....
  - a. Berdiri Jinjit
  - b. Berdiri dengan satu kaki dilipat didepan
  - c. Menirukan sikap pesawat terbang
5. Sikap menumpu dengan satu kaki, satu kaki lainnya diluruskan ke depan, dan tangan direntangkan merupakan gerakan keseimbangan .....
  - a. Berdiri jinjit
  - b. Berdiri dengan satu kaki dilipat dibelakang
  - c. Berdiri dengan satu kaki dilipat didepan

Menjodohkan

NO	GAMBAR	NAMA GERAKAN
1		● Menirukan Pesawat Terbang
2		● Berdiri Jinjit
3		● Meluruskan Kaki ke depan
4		● Menekuk kaki ke depan
5		● Matras







2	<b>BERDIRI JINJIT</b> 1. Menggunakan kedua ujung kaki sebagai tumpuan. 2. Sikap tubuh berdiri tegak. 3. Tangan dikepakan dipinggang. 4. Mampu menjaga keseimbangan selama 10 hitungan	Semua aspek terlihat	25
		Tiga aspek terlihat	20
		Dua aspek terlihat	15
		Satu aspek terlihat	10
3	<b>MENEKUK KAKI KEDEPAN</b> 1. Menggunakan salah satu kaki untuk menumpu. 2. Posisi badan tegak, salah satu kaki ditekuk kedepan. 3. Kedua tangan memegang kaki yang ditekuk dan dirapatkan ke badan. 4. Mampu menjaga keseimbangan selam 10 hitungan	Semua aspek terlihat	25
		Tiga aspek terlihat	20
		Dua aspek terlihat	15
		Satu aspek terlihat	10
4	<b>MELURUSKAN KAKI KEDEPAN</b> 1. Menggunakan salah satu kaki untuk menumpu. 2. Posisi badan tegak, salah satu kaki diluruskan kedepan. 3. Kedua tangan direntangkan. 4. Mampu menjaga keseimbangan selam 10 hitungan.	Semua aspek terlihat	25
		Tiga aspek terlihat	20
		Dua aspek terlihat	15
		Satu aspek terlihat	10



MEDIA PEMBELAJARAN (MENYUSUN KARTU)

KARTU YANG TELAH TERSUSUN

NAMA GERAKAN	BERDIRI JINJIT
	Menggunakan kedua ujung kaki sebagai tumpuan
	Sikap tubuh berdiri tegak.
	Tangan dikepakan dipinggang.
NAMA GERAKAN	MENIRUKAN PESAWAT TERBANG
	Menggunakan satu kaki sebagai tumpuan
	Posisi tubuh menunduk, lurus dengan kaki dan
	Kedua tangan direntangkan.
NAMA GERAKAN	MENEKUK KAKI KEDEPAN
	Menggunakan salah satu kaki untuk menumpu.
	Posisi badan tegak, salah satu kaki ditekuk kedepan.
	Kedua tangan memegang kaki yang ditekuk dan didekatkan kebadan
NAMA GERAKAN	MELURUSKAN KAKI KEDEPAN
	Menggunakan salah satu kaki untuk menumpu.
	Posisi badan tegak, salah satu kaki diluruskan kedepan
	Kedua tangan direntangkan