

RENCANA PELKASANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD Negeri 205/IV Kota Jambi
Kelas / Semester : VI (Enam) / 2
Tema 6 : Menuju Masyarakat Sehat
Sub Tema 1 : Lingkungan Sehat Masyarakat Sehat
Pembelajaran : 1
Alokasi Waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Setelah mengamati contoh, siswa mampu menyebutkan langkah-langkah melakukan rangkaian tiga gerak dasar senam dengan benar.
- Setelah mengamati contoh, siswa mampu mempraktikkan langkah-langkah rangkaian tiga gerak dasar senam dengan tepat.
- Setelah mengamati contoh, siswa dapat menjelaskan gerakan guling belakang dengan benar.
- Setelah mengamati contoh, siswa mampu mempraktikkan gerakan guling belakang dengan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">▪ Guru memberikan salam dan mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.▪ Guru mengecek kesiapan diri dengan mengisi lembar kehadiran dan memeriksa kerapihan pakaian, posisi dan tempat duduk disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran.▪ Menginformasikan tema yang akan dibelajarkan yaitu tentang " Menuju Masyarakat Sehat".▪ Guru menyampaikan tahapan kegiatan yang meliputi kegiatan mengamati, menanya, mengeksplorasi, mengomunikasikan dan menyimpulkan.	2 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Inti	<div data-bbox="549 331 1409 517" data-label="Image"> </div> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Siswa mengamati gambar yang diatas (<i>Mengamati</i>) ▪ Siswa membuat pertanyaan berdasarkan gambar yang diamati. (<i>Menanya</i>) ▪ Guru meminta siswa untuk mendiskusikan jawaban dari pertanyaan yang telah dibuat. ▪ Guru menunjuk beberapa siswa untuk mempresentasikan hasil. (<i>Mengasosiasi</i>) ▪ Siswa mempraktikkan gerakan guling ke depan. (<i>Mengeksplorasi</i>) ▪ Siswa mempraktikkan gerakan guling ke belakang. ▪ Siswa mempraktikkan gerakan meroda. ▪ Setelah menyaksikan peragaan dari guru, siswa mempraktikkan senam lantai untuk gerakan dasar pertama, yaitu gerakan guling ke depan. (<i>Mengamati</i>) <div data-bbox="523 1182 1161 1464" data-label="Image"> </div> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Siswa melakukan senam lantai. Awalnya siswa melihat gambar diatas (<i>Mengamati</i>) ▪ Siswa mendiskusikan dengan temannya tentang teknik melakukan senam lantai. (<i>Mengeksplorasi</i>) ▪ Guru memberikan contoh melakukan teknik senam yang baik dan benar. (<i>Mengasosiasi</i>) ▪ Cara melakukan gerakan guling belakang adalah sebagai berikut: <ul style="list-style-type: none"> a. Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki rapat. b. Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang. c. Pada saat punggung mengenai matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan 	6 Menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p>menghadap ke atas untuk siap menolak di matras.</p> <p>d. Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala.</p> <p>e. Dibantu oleh kedua tangan yang menolak kuat, kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras. Dorong badan ke atas dan teruskan gerakan sampai membentuk sikap jongkok.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Siswa melakukan gerakan senam secara bergantian, satu siswa melakukan gerakan siswa yang lain akan melihat apakah sudah sesuai atau belum. (<i>Mengeksplorasi</i>) ▪ Siswa dapat bertukar pasangan dan melakukan gerakan tersebut. ▪ Siswa dalam kelompok membuat rencana bagaimana cara kelompoknya menghimbau masyarakat agar muncul kesadaran berolahraga. Tuliskan rencana kelompoknya. Rencana mencakup tujuan, cara, media yang digunakan, serta pembagian tugas dalam kelompok. (<i>Mengeksplorasi</i>) 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik membuat kesimpulan dibantu dan dibimbing guru. ▪ Melaksanakan penilaian dan refleksi dengan mengajukan pertanyaan atau tanggapan peserta didik dari kegiatan yang telah dilaksanakan sebagai bahan masukan untuk perbaikan langkah selanjutnya. ▪ Merencanakan kegiatan tindak lanjut dengan memberikan tugas baik cara individu maupun kelompok. ▪ Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya. ▪ Menutup pelajaran dengan berdo'a dan salam. 	2 menit

C. SUMBER, ALAT DAN MEDIA PEMBELAJARAN

- Buku Siswa Tema : "*Menuju Masyarakat Sehat* " Kelas VI (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2015).
- Matras

D. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Teknik Penilaian

- a. Penilaian Sikap: tanggung jawab, Kerja sama, dan Peduli.
- b. Penilaian Pengetahuan: pilihan ganda dan jawaban singkat.
- c. Penilaian Keterampilan: unjuk kerja

2. Bentuk Instrumen Penilaian

a. Penilaian sikap

No	Nama Peserta Didik	Aspek yang Dinilai		
		Percaya Diri	Teliti	Disiplin
1			
2			
3			

Keterangan: 1: Kurang 2 : Cukup 3 : Baik 4 : baik sekali

3. Penilaian

1. PJOK dinilai dengan daftar periksa

Kreteria	Baik Sekali (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
Mempraktikkan teknik gerakan guling ke depan dengan benar				
Mempraktikkan teknik gerakan guling ke belakang dengan benar				
Jumlah Skor				

2. PJOK Penilaian Pengetahuan

1. Bagaimana cara melakukan gerakan guling ke depan yang benar ?
2. Bagaimana cara melakukan gerakan guling ke belakang dengan benar ?

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Jambi, April 2021
Guru PJOK

()
NIP .

()
NIP .