

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD negeri 1 Keliki
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : VI/Ganjil
Materi Pokok : Aktivitas Gerak Dominan dalam Senam Lantai
Tahun Pelajaran : 2020/2021
Alokasi Waktu : 4 x 35 menit (2 Pertemuan)

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
4. 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 beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.6 Menerapkan rangkian tiga pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah,/locomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsesten, tepat dan terkontrol. Dalam aktivitas senam*	4.6.1 Menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke depan (roll) 3.6.1 Menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke belakang (back roll)
4.7 Menyajikan rangkian tiga pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah,/locomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsesten, tepat dan terkontrol. Dalam aktivitas senam*	4.7.1 Memperagakan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke depan (roll) 4.7.2 Memperagakan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke belakang (back roll)

C. Tujuan Pembelajaran

1. Setelah mengamati video *yuotube*, peserta didik dapat menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke depan (roll) dalam aktivitas senam lantai
2. Setelah mengamati video *yuotube*, peserta didik dapat menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke belakang (back roll) dalam aktivitas senam lantai
3. Setelah berdiskusi, peserta didik mampu mempragakan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke depan (roll) dalam aktivitas senam lantai
4. Setelah berdiskusi, peserta didik mampu mempragakan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling ke belakang (back roll) dalam aktivitas senam lantai

D. Materi Pembelajaran

✦ Aktivitas Senam Lantai

- Guling ke depan (*roll depan*)
- Guling ke belakang (*Back roll*)

E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : *Saintific*
2. Model Pembelajaran : pengamatan diskusi, Tanya jawab, demonstrasi, *problem base learning*

F. Media, Alat dan Sumber Belajar

Media dan Alat :

1. Memanfaatkan aplikasi *WhatsApp Grup* dalam kegiatan pembelajaran,
2. Video pembelajaran tentang gerakan senam lantai
3. Matras

Sumber Belajar

1. Simamora, Berton Supriadi. 2019. Buku Siswa Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan untuk SD/MI/Kelas 6. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
2. Internet,/Video youtube :
 - Guling ke depan : <https://www.youtube.com/watch?v=H5aVyE1zcgI>
<https://www.youtube.com/watch?v=NUTyCkH4GhI&t=29s>
 - Guling ke belakang : <https://www.youtube.com/watch?v=iJzCCsE7KK0&t=23s>
https://www.youtube.com/watch?v=_RhjahLM7BQ&t=94s
 - Rangkaian guling depan dan guling belakang
<https://www.youtube.com/watch?v=2U0I0NrFO8E>
3. Sumber lain yang relevan

G. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Pertemuan Ke-1 (4 x 35 menit)		Waktu
<p>Kegiatan Pendahuluan</p> <p>Guru :</p> <p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran melalui <i>WhatsApp grup (Syukur)</i> ❖ Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin ❖ Tetap mengingatkan peserta didik untuk menjaga kesehatan dan menerapkan protocol kesehatan (jaga jarak, cuci tangan pake sabun dan pakai masker) ❖ Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran. <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengaitkan materi/<i>tema/kegiatan</i> pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/<i>tema/kegiatan</i> sebelumnya, ❖ Mengingatn kembali materi prasyarat dengan bertanya. ❖ Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. <p>Motivasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari. ❖ Apabila materi/<i>tema/projek</i> ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang: <ul style="list-style-type: none"> ★ <i>Guling depan (roll depan)</i> <p>Pemberian Acuan</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung ❖ Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu. ❖ Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung ❖ Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran. 		20 menit
Kegiatan Inti		
Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
Orientasi peserta didik kepada masalah	<p>Mengamati</p> <p>Peserta didik di tugaskan untuk menyimak gambar/foto serta video pembelajaran teknik dasar servis bawah dalam permainan bola voli melalui <i>WhatsApp Grup</i>:</p> <p>Guling depan : https://www.youtube.com/watch?v=H5aVyE1zcgI</p> <p>Kesalahan dalam melakukan guling depan : https://www.youtube.com/watch?v=NUTyCkH4GhI&t=29s</p> <p>★ <i>Guling depan</i> <i>Perhatikan gambar!</i></p>  <p style="text-align: right;"><small>Sumber: Dokumen Peneliti</small></p> <p style="text-align: center;"><small>Gambar 3.2 Guling depan awalan jongkok</small></p>	100 menit

1. Pertemuan Ke-1 (4 x 35 menit)		Waktu
Mengorganisasikan peserta didik	Menanya Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar / video yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar.	
Membimbing penyelidikan individu dan kelompok	Mengumpulkan informasi Peserta didik mengumpulkan informasi dari berbagai sumber belajar mengenai materi pembelajaran dan melakukan diskusi melalui aplikasi <i>WhatsApp Grup</i> . Rangkaian Gerak Dominan dalam Senam Lantai “Guling Depan ”	
Mengembangkan dan menyajikan hasil karya	Mencoba/Mengasosiasi Peserta didik melaksanakan tugas gerak guling depan yaitu : <ul style="list-style-type: none"> • Tugas mudah, melakukan gerakan guling depan dari posisi jongkok sebanyak 10 kali pengulangan • Tugas gerak sedang, melakukan gerakan guling depan dari posisi berdiri dengan 10 kali pengulangan • Tugas sulit, melakukan teknik guling depan dari posisi berdiri dan berguling ke depan sebanyak 2 x dengan 10 kali percobaan. Guru memonitor dan memberikan <i>feed back</i> atas kebenaran gerakan peserta didik melalui <i>WhatsApp Grup</i> Guru bersama peserta didik menginternalisasi nilai-nilai positif PJOK sesuai materi (disiplin, tanggung jawab, pantang menyerah, dan berani)	
Menganalisa & mengevaluasi proses pemecahan masalah	Mengkomunikasikan <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik berdiskusi dalam kelompok tentang materi yang dipelajari • Peserta didik menanyakan tentang materi yang belum dipahami • Peserta didik merangkum dan membuat kesimpulan tentang proses pembelajaran : ★ Aktivitas Gerak Dominan dalam Senam Lantai “Guling Depan”	
Catatan : Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan)		
Kegiatan Penutup <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik diminta untuk melakukan pendinginan secara mandiri • Guru bersama peserta didik melakukan refleksi pembelajaran • Guru bersama peserta didik menyimpulkan tentang “Aktivitas Gerak Dominan dalam Senam Lantai Guling Depan” • Mengagendakan pekerjaan rumah. • Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya • Berdoa 		20 menit

2. Pertemuan Ke-2 (4 x 35 menit)		Waktu
Kegiatan Pendahuluan Guru : Orientasi <ul style="list-style-type: none"> ❖ Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran (<i>Syukur</i>) ❖ Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin ❖ Mengingatkan peserta didik untuk tetap menerapkan protocol kesehatan yaitu jaga jarak, cuci tangan pakai sabun dan memakai masker ❖ Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran. Apersepsi <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengaitkan materi/<i>tema/kegiatan</i> pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/<i>tema/kegiatan</i> sebelumnya, ★ <i>Aktivitas Gerak Dominan dalam Senam Lantai Guling Depan</i> 		20 menit

- ❖ Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya.
- ❖ Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

Motivasi

- ❖ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari.
- ❖ Apabila materi/tema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang:
 - ★ *Aktivitas Gerak Dominan dalam Senam Lantai Guling Belakang*
- ❖ Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung
- ❖ Mengajukan pertanyaan.

Pemberian Acuan

- ❖ Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.
- ❖ Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung
- ❖ Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran.

Kegiatan Inti

Sintak Model Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<p>Orientasi peserta didik kepada masalah masalah</p>	<p>Mengamati Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik ★ <i>Aktivitas Gerak Dominan dalam Senam Lantai Guling Belakang</i> dengan cara :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Melihat (tanpa atau dengan alat) Menayangkan gambar/foto/video berikut ini yang di kirim melalui WhatsApp Grup Guling belakang : https://www.youtube.com/watch?v=iJzCCsE7KK0&t=23s Kesalahan dalam melakukan guling belakang : https://www.youtube.com/watch?v=_RhjahLM7BQ&t=94s Rangkaian gerakan senam lantai guling depan dan guling belakang : https://www.youtube.com/watch?v=2U0I0NrFO8E <p>★ <i>Guling belakang</i></p>  <p style="text-align: right; font-size: small;">Dokumen Penerbit</p> <p>➡ Gambar 3.11 Gerakan guling ke belakang dengan posisi awal jongkok.</p>  <p style="text-align: right; font-size: small;">Dokumen Penerbit</p> <p>➡ Gambar 3.12 Gerakan guling ke belakang dengan posisi awal berdiri.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Membaca Membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/materi yang berhubungan dengan ★ <i>Aktivitas Gerak Dominan dalam Senam Lantai Guling Belakang</i>

100
menit

	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Mendengar pemberian materi oleh guru yang berkaitan dengan <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Guling belaka Aktivitas Gerak Dominan dalam Senam Lantai Guling Belakang</i> ❖ Menyimak, penjelasan pengantar kegiatan/materi secara garis besar/global tentang materi pelajaran mengenai : <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Aktivitas Gerak Dominan dalam Senam Lantai Guling Belakang</i> untuk melatih kesungguhan, ketelitian, mencari informasi. 	
Mengorganisasikan peserta didik	<p>Menanya Guru memberikan kesempatan pada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan gambar yang disajikan dan akan dijawab melalui kegiatan belajar, contohnya :</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengajukan pertanyaan tentang : <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Aktivitas Gerak Dominan dalam Senam Lantai Guling Belakang</i> yang tidak dipahami dari apa yang diamati atau pertanyaan untuk mendapatkan informasi tambahan tentang apa yang diamati (dimulai dari pertanyaan faktual sampai ke pertanyaan yang bersifat hipotetik) untuk mengembangkan kreativitas, rasa ingin tahu, kemampuan merumuskan pertanyaan untuk membentuk pikiran kritis yang perlu untuk hidup cerdas dan belajar sepanjang hayat. 	
Membimbing penyelidikan individu dan kelompok	<p>Mengumpulkan informasi Peserta didik mengumpulkan informasi yang relevan untuk menjawab pertanyaan yang telah diidentifikasi melalui kegiatan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Mengumpulkan informasi Mengumpulkan data/informasi melalui diskusi kelompok atau kegiatan lain guna menemukan solusi masalah terkait materi pokok yaitu <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Aktivitas Gerak Dominan dalam Senam Lantai Guling Belakang</i> ❖ Mendiskusikan Saling tukar informasi tentang : <ul style="list-style-type: none"> ✦ <i>Aktivitas Gerak Dominan dalam Senam Lantai Guling Belakang</i> dengan ditanggapi aktif oleh peserta didik dari kelompok lainnya sehingga diperoleh sebuah pengetahuan baru yang dapat dijadikan sebagai bahan diskusi kelompok kemudian, dengan menggunakan metode ilmiah yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang disediakan dengan cermat untuk mengembangkan sikap teliti, jujur, sopan, menghargai pendapat orang lain, kemampuan berkomunikasi, menerapkan kemampuan mengumpulkan informasi melalui berbagai cara yang dipelajari, mengembangkan kebiasaan belajar dan belajar sepanjang hayat melalui <i>WhatsApp Grup</i> 	
Mengembangkan dan menyajikan hasil karya	<p>Menagsosiasi/Mencoba Peserta didik ditugaskan untuk mempragakan tugas gerak senam lantai guling belakang sesuai dengan hasil pengamatan video, pengumpulan informasi dan diskusi yang dilakukan. :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tugas gerak mudah : Melakukan gerak guling belakang dari posisi jongkok dengan 7 kali percobaan - Tugas gerak sedang : 	

2. Pertemuan Ke-2 (4 x 35 menit)		Waktu
	<p>Melakukan gerakan guling belakang dari posisi berdiri dengan 10 kali percobaan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tugas gerak sulit : Melakukan gerakan guling belakang dari posisi berdiri dan berguling sebanyak 2 kali dengan 10 kali percobaan <p>Guru memonitor dan memberikan <i>feed back</i> atas kebenaran gerakan peserta didik</p> <p>Guru bersama peserta didik menginternalisasi nilai-nilai positif PJOK sesuai materi (disiplin, tanggung jawab, pantang menyerah dan berani)</p>	
Menganalisa & mengevaluasi proses pemecahan masalah	<p>Mengkomunikasikan Peserta didik berdiskusi untuk menyimpulkan</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Menyampaikan hasil diskusi berupa kesimpulan berdasarkan hasil analisis secara lisan, tertulis, atau media lainnya untuk mengembangkan sikap jujur, teliti, toleransi, kemampuan berpikir sistematis, mengungkapkan pendapat dengan sopan ❖ Mengemukakan pendapat atas presentasi yang dilakukan dan ditanggapi oleh kelompok yang mempresentasikan ❖ Bertanya atas presentasi yang dilakukan dan peserta didik lain diberi kesempatan untuk menjawabnya. ❖ Menyimpulkan tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan berupa : Laporan hasil pengamatan secara tertulis tentang <ul style="list-style-type: none"> ★ <i>Aktivitas Gerak Dominan dalam Senam Lantai Guling Belakang</i> ❖ Menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau lembar kerja yang telah disediakan. ❖ Bertanya tentang hal yang belum dipahami, atau guru melemparkan beberapa pertanyaan kepada siswa. <p>Menyelesaikan uji kompetensi yang terdapat pada buku pegangan peserta didik atau pada lembar kerja yang telah disediakan secara individu untuk mengecek penguasaan siswa terhadap materi pelajaran yang nantinya di kirim melalui <i>WhatsApp Grup</i></p>	
<p>Catatan : Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan)</p>		
<p>Kegiatan Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Membuat rangkuman/simpulan pelajaran.tentang point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran yang baru dilakukan. ➤ Melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan. ➤ Merencanakan kegiatan tindak lanjut dalam bentuk tugas kelompok/ perseorangan (jika diperlukan). ➤ Mengagendakan pekerjaan rumah. ➤ Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya ➤ Berdoa 		20 menit

F. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

a. Penilaian Sikap

Penilaian sikap dilakukan melalui observasi yang dilakukan melalui kegiatan dan keaktifan di *WhatsApp Grup*

b. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

- 1) Tes Tertulis
 - a) Pilihan ganda
 - b) Uraian/esai
- 2) Tes Lisan

c. Penilaian Kompetensi Keterampilan

Teknik penilaian

Tes unjuk kerja peserta didik

2. Instrumen Penilaian

a. Pertemuan Pertama (Terlampir)

b. Pertemuan Kedua (Terlampir)

3. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

a. Remedial

❖ Remedial dapat diberikan kepada peserta didik yang belum mencapai KKM maupun kepada peserta didik yang sudah melampaui KKM. Remedial terdiri atas dua bagian : remedial karena belum mencapai KKM dan remedial karena belum mencapai Kompetensi Dasar

❖ Guru memberi semangat kepada peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru akan memberikan tugas bagi peserta didik yang belum mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal), misalnya sebagai berikut.

★ *Bagi peserta didik yang belum memahami pelajaran ini, guru memberikan tugas, dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang lebih sederhana,*

b. Pengayaan

❖ Pengayaan diberikan untuk menambah wawasan peserta didik mengenai materi pembelajaran yang dapat diberikan kepada peserta didik yang telah tuntas mencapai KKM atau mencapai Kompetensi Dasar.

❖ Pengayaan dapat ditagihkan atau tidak ditagihkan, sesuai kesepakatan dengan peserta didik.

❖ Direncanakan berdasarkan IPK atau materi pembelajaran yang membutuhkan pengembangan lebih luas misalnya

★ *Sebagai pengayaan, guru dapat memberi tugas kepada peserta didik.*

Tegallalang,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,2020

Mengetahui

Kepala SD negeri 1 Keliki

Guru Mata Pelajaran

Ni Ketut Karniti, S.Ag

NIP. 19660327 199103 2 007

I Wayan Suarjana, S.Pd

NIP. -

Instrumen Penilaian

Penilaian Sikap

Satuan Pendidikan : SD Negeri 1 Keliki
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : VI/Ganjil
Tahun Pelajaran : 2020/2021

No.	Nama peserta didik	Aktifitas															
		Kerja sama				Keaktifan				Partisipasi				Inisiatif			
		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.

Catatan :

Penguasaan nilai disesuaikan dengan karakter yang diinginkan.

Rentang Skor = Skor Maksimal – Skor Minimal

$$= 16 - 4$$

$$= 12$$

MK =	14 - 16
MB =	11- 13
MT =	8 - 10
BT =	4-7

Keterangan:

BT	Belum Terlihat (apabila peserta didik belum memperlihatkan tanda- tanda awal perilaku yang dinyatakan dalam indikator).
MT	Mulai Terlihat (apabila peserta didik sudah mulai memperlihatkan adanya tanda- tanda awal perilaku yang dinyatakan dalam indikator tetapi belum konsisten).
MB	Mulai Berkembang (apabila peserta didik sudah memperlihatkan berbagai tanda perilaku yang dinyatakan dalam indikator dan mulai
MK	Mulai membudaya/terbiasa (apabila peserta didik terus-menerus memperlihatkan perilaku yang dinyatakan dalam indikator secara konsisten).

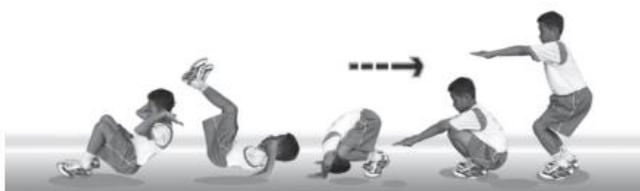
Penilaian Pengetahuan

Satuan Pendidikan : SD Negeri 1 keliki
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : VI/Ganjil
Tahun Pelajaran : 2020/2021

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	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.	★ Aktivitas Gerak Dominan dalam Senam Lantai	★ Menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling depan (roll) ★ Menjelaskan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling belakang	Pilihan ganda	5

Soal Pilihan Ganda:

- Membungkuk ke depan, siku ditekuk hingga menyentuh matras lalu menggulingkan badan adalah
 - Roll depan
 - Roll belakang
 - guling belakang
 - meroda
- Variasi awalan dalam roll adalah.....
 - Posisi melihat melalui kaki
 - Sikap jongkok
 - sikap lilin
 - sikap santai
- Perhatikan gambar



Dokumen Penerbit

📌 **Gambar 3.11** Gerakan guling ke belakang dengan posisi awal jongkok.

Gambar diatas merupakan rangkaian gerakan

- Guling belakang
 - Guling depan
 - Roll
 - Meroda
- Perhatikan gambar
Perhatikan gambar!

Sumber: Dokumen Penerbit

Gambar 3.2 Guling depan awalan jongkok

Gambar diatas merupakan rangkaian gerakan.....

 - Back roll
 - Gulin depan
 - Guling belakang
 - Sikap Lilin

5. Guling depan dan duling belakang termasuk aktivitas
- Olahraga dan permainan
 - Senam lantai
 - Renang
 - Kebugaran Jasmani

Pedoman Penskoran Soal pilihan ganda

No. Soal	Rubrik	Skor
1	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar.	1
2	Siswa menyebutkan jawaban salah	0
	Skor Maksimum	5

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

Penilaian Keterampilan (Unjuk Kerja)

Satuan Pendidikan : SD Negeri 1 Keliki

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas /Semester : VI/Ganjil

Tahun Pelajaran : 2020/2021

No.	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Teknik Penilaian
	3.7 Menyajikan prosedur rangkaian tiga gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dengan konsisten, tepat dan terkontrol dalam aktivitas senam.	✦ Aktivitas Gerak Dominan dalam Senam Lantai	<ul style="list-style-type: none"> ✦ Mempragakan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling depan (roll) ✦ Mempragakan rangkaian gerak dominan, bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling belakang 	Unjuk Kerja

Tugas:

- ✦ Memperagakan rangkaian gerak dominan bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling depan
- ✦ Memperagakan rangkaian gerak dominan bertumpu, tolakan, putaran, dan mendarat pada guling belakang

➤ Hasil peragaan di buat dalam bentuk foto atau video dan kemudian dikirim melalui WhatsApp Grup.

Rubrik Penskoran Keterampilan

No	Nama Peserta Didik	Indikator Capaian Kompetensi Penilaian Gerak Guling Depan			Total skor
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	

Kriteria penilaian:

1) Sikap awal

- (1) Berdiri tegak.
- (2) Pandangan mengarah ke depan.
- (3) Kedua tangan di samping badan.

Penskoran

- Skor 3 jika melakukan 3 kriteria.
- Skor 2 jika melakukan 2 kriteria.
- Skor 1 jika melakukan 1 kriteria.

2) Pelaksanaan:

- (1) Kedua tangan bertumpu ke matras.
- (2) Kaki di tekuk sambil mendorong badan ke depan.
- (3) Berputar dengan cara berguling ke depan di atas matras.
- (4) Mendarat dengan kedua kaki menjadi tumpuan.

Penskoran

- Skor 4 jika melakukan 4 kriteria
- Skor 3 jika melakukan 3 kriteria
- Skor 2 jika melakukan 2 kriteria
- Skor 1 jika melakukan 1 kriteria

3) Sikap akhir

- (1) Berjongkok dengan kedua kaki.
- (2) Kedua tangan diluruskan ke depan.
- (3) Kemudian, berdiri dengan posisi tegak.

Penskoran:

- Skor 3 jika melakukan 3 kriteria.
- Skor 2 jika melakukan 2 kriteria.
- Skor 1 jika melakukan 1 kriteria.

Rubrik Penskoran Keterampilan

No	Nama Peserta Didik	Indikator Capaian Kompetensi Penilaian Gerak Guling Belakang			Total skor
		Sikap Awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	

Kriteria penilaian:

1) Sikap awal

- (1) Berdiri tegak.
- (2) Posisi tubuh membelakangi matras.
- (3) Kedua tangan berada di samping badan.

Penskoran:

- Skor 3 jika melakukan 3 kriteria.
- Skor 2 jika melakukan 2 kriteria.
- Skor 1 jika melakukan 1 kriteria.

2) Pelaksanaan:

- (1) Kedua kaki ditekuk.
- (2) Kedua tangan diangkat di samping telinga.
- (3) Badan didorong ke belakang.
- (4) Putar badan dengan bertumpu pada punggung.
- (5) Berguling ke belakang sampai kedua tangan menyentuh matras.
- (6) Saat tangan menyentuh matras, dorong badan sampai ke posisi jongkok.

Penskoran

- Skor 4 jika melakukan 5-6 kriteria.
- Skor 3 jika melakukan 3-4 kriteria.
- Skor 2 jika melakukan 2 kriteria.
- Skor 1 jika melakukan 1 kriteria.

Mengetahui
Kepala SD Negeri 1 keliki

NI Ketut Karniti, S.Ag
NIP 19660327 199103 2 007

Tegallalang,.....

Guru Mata Pelajaran

I Wayan Suarjana, S.Pd
NIP.