

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN No.30 Lembang  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : 3/2  
Materi Pokok : Senam Lantai  
A. Senam Lantai untuk Melatih Keseimbangan.  
Alokasi Waktu : 4 X 35 Menit  
Tahun Pelajaran : 2020../2021..  
Hari/Tgl. Pelaksanaan : Senin /12 April 2021

### 1. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan kegiatan bertanya jawab, siswa dapat menjelaskan kombinasi gerak bertumpu dan keseimbangan dengan benar.
2. Dengan kegiatan berolahraga, siswa dapat mempraktikkan gerak bertumpu dan keseimbangan dalam aktivitas senam lantai dengan benar.
3. Dengan kegiatan olahraga, siswa dapat mempraktikkan gerak kombinasi bertumpu dan keseimbangan dalam aktivitas senam lantai, secara benar

### 2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

#### 2.1. Alat dan Bahan

##### 2.1.1. Alat :

- Matras, balok titian, egrang.

##### 2.1.2. Bahan :

- Matras untuk melakukan aktivitas senam lantai.

##### 2.1.3. Pertanyaan :

1. Apakah kalian sering mengalami kehilangan keseimbangan saat berdiri atau berjalan? Apa yang terjadi jika kalian kehilangan keseimbangan?
2. Bagaimana cara kalian agar tidak kehilangan keseimbangan?

#### 2.2. Siswa berlatih praktik/mengerjakan tugas dengan cara:

1. Melakukan pemanasan dengan lari keliling lapangan dan melakukan gerakan ringan.
2. Melakukan gerakan meniru pesawat terbang.
3. Melakukan gerakan latihan keseimbangan; Berdiri dengan Satu Kaki, Membentuk Sikap Kapal Terbang, Berjalan di Atas Balok Titian, Berjalan dengan Egrang.
4. Melakukan gerak keseimbangan secara berkelompok dengan cara berlomba, kelompok mana yang dapat bertahan dalam hitungan paling lama.
5. Melakukan proses pendinginan dilanjutkan dengan pemberian materi.

#### 2.3. Siswa mempresentasikan hasil kerja kelompok/individu, dengan cara:

1. Berlatih.
2. Berlomba.

#### 2.4. Menyimpulkan dan Penilaian Pembelajaran

##### 2.4.1. Kesimpulan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan pemanasan.
- Siswa dapat melakukan gerak keseimbangan sesuai materi yang disampaikan.
- Siswa dapat melakukan gerak keseimbangan secara berkelompok dengan cara berlomba.

##### 2.4.2. Penilaian

1. Penilaian Sikap
  - Observasi selama kegiatan berlangsung
2. Penilaian Pengetahuan
  - a. Tes lisan tentang kegiatan yang dilakukan dalam melakukan gerak keseimbangan.
3. Penilaian Keterampilan
  - a. Rubrik melakukan aktivitas senam lantai.
  - b. Rubrik mempraktikkan gerak bertumpu dan keseimbangan.

Mengetahui  
Kepala Sekolah SDN 30 Lembang

Majene, 12 April 2021

Guru PJOK

Nama  
NIP

Nama  
NIP