

PERANCANGAN PEMBELAJARAN (PP)



SIKAP LILIN DENGAN KOMBINASI GERAKAN KAKI

Oleh:

Teti Purwanti, S.Pd



PROGRAM PROFESI GURU DALAM JABATAN

ANGKATAN II

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2021

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (DARING)

Satuan Pendidikan : SDN 1 Kedungwuluh

Mata Pelajaran : PJOK

Kelas /Semester : IV/ Genap

Tahun Pelajaran : 2021/2022

Materi : Gerak dasar dominan statis dan dinamis pada aktivitas senam: sikap lilin

Alokasi Waktu : 35 menit (1 Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI (KI)

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga.
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 dan di sekolah.
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)
KI.1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.	KI.1.1. Berdo'a sebelum dan sesudah belajar
KI.2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangga.	KI.2.1. Disiplin dalam mengikuti proses pembelajaran KI.2.2. Bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas yang diberikan guru

<p>3.6. Menerapkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai</p>	<p>3.6.1. Menjelaskan pengertian senam lantai</p> <p>3.6.2. Mengidentifikasi tahapan gerakan sikap lilin</p> <p>3.6.3. Membandingkan gerakan sikap lilin dengan kaki lurus dan kaki membuka ke samping</p>
<p>4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai</p>	<p>4.6.1. Mempraktikkan gerakan sikap lilin</p> <p>4.6.2. Menggabungkan gerakan sikap lilin dengan kaki lurus dan kaki terbuka ke samping</p>

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui kegiatan proses pembelajaran, peserta didik dapat menunjukkan sikap disiplin dan bertanggung jawab.
2. Melalui ceramah, peserta didik dapat menjelaskan pengertian senam lantai
3. Melalui tayangan video, peserta didik dapat mengidentifikasi tahapan gerakan sikap lilin agar mendapatkan hasil yang baik.
4. Melalui kegiatan diskusi, peserta didik dapat membandingkan gerakan sikap lilin dengan kaki lurus ke atas dan kaki terbuka ke samping.
5. Melalui tayangan video, peserta didik dapat mempraktikkan gerakan sikap lilin dengan kaki lurus ke atas selama 10 detik.
6. Melalui elaborasi, peserta didik dapat menggabungkan gerakan sikap lilin dengan kaki lurus ke atas dan kaki terbuka ke samping selama 10 detik.

D. MATERI POKOK

Sikap Lilin

Sikap lilin adalah sikap menjaga keseimbangan dalam posisi seperti lilin. Sikap lilin dilakukan dengan variasi bertumpu dengan kombinasi keseimbangan tubuh.

Tahapan gerakan sikap lilin adalah sebagai berikut:

1. Tidur terlentang, kedua tangan di samping badan, pandangan ke atas.
2. Angkat kedua kaki lurus ke atas dan rapat.
3. Seluruh pundak menjadi landasan dibantu kedua tangan menopang pada pinggang.
4. Pertahankan sikap ini beberapa saat.

E. METODE PEMBELAJARAN

- Pendekatan : Scientific Learning
- Metode : Ceramah, Diskusi, Tanya Jawab
- Model : Cooperative Learning

F. MEDIA DAN SUMBER BELAJAR

1. Media : Laptop, Hp, *wag*, video, dan tayangan slide *powerpoint*, *youtube*
<https://drive.google.com/file/d/1F0uPjF6Gg8ScF6CgXO2rLx3JkyOzyRgE/view?usp=sharing>
2. Alat : Matras/Karpet
3. Sumber Belajar : Buku Guru dan Buku Siswa PJOK SD Kelas 4, Internet, *Youtube*

G. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	
	Kegiatan Guru	Kegiatan Peserta Didik
Kegiatan Pendahuluan (5 menit)	<ul style="list-style-type: none"> • Guru melakukan pembukaan dengan salam. • Guru menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin untuk berdo'a sebelum memulai pembelajaran (Religi) • Guru memeriksa kehadiran peserta didik dan memastikan peserta didik 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik menjawab salam yang diucapkan oleh guru • Peserta didik berdo'a dengan dipimin oleh salah seorang peserta didik • Peserta didik menyatakan kehadirannya, dan memberitahukan kepada guru

	<p>siap untuk mengikuti pembelajaran (Disiplin)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru mengingatkan tentang disiplin mematuhi protocol kesehatan. • Guru bertanya apakah hari ini sudah membantu orang tua, beribadah dan berdo'a. (Karakter dan Life Skills) • Guru mengingatkan peserta didik tentang pembelajaran minggu lalu mengenai pembelajaran bola besar (Apersepsi) • Guru memberikan gambaran tentang tujuan pembelajaran yang akan dicapai (Motivasi) 	<p>apabila ada peserta didik yang tidak hadir.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa memeriksa tentang protocol kesehatan mereka • Peserta didik menjawab pertanyaan dari guru • Peserta didik menyebutkan secara singkat materi yang dipelajari pada minggu yang lalu • Peserta didik merasa termotivasi dan bersemangat untuk mengikuti pembelajaran
<p>Kegiatan Inti (25 menit)</p>	<p>1. Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru menyuruh peserta didik untuk membaca materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain, dari internet/ materi yang berhubungan dengan pengertian senam lantai dan sikap lilin • Guru menayangkan video pembelajaran tentang pola gerak dominan keseimbangan sikap lilin melalui link https://drive.google.com/file/d/1F0uPjF6Gg8ScF6CgXO2rLx3JkyOzyRgE/view?usp=sharing dan peserta disuruh untuk mengidentifikasi tahapan gerakan sikap lilin. <p>2. Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru mempersilahkan peserta didik untuk bertanya mengenai materi yang disampaikan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik membaca materi dari buku paket, internet/ materi yang berhubungan dengan pengertian senam lantai dan sikap lilin. • Peserta didik mengidentifikasi tahapan gerakan sikap lilin • Peserta didik menanyakan penjelasan guru yang belum dipahami (Critical Thinking and Problem Solving)

3. Menalar

- Guru menugaskan peserta didik untuk berdiskusi dengan temannya mengenai perbedaan gerakan sikap lilin dengan kaki lurus ke atas dan kaki terbuka ke samping.
- Guru menyuruh peserta didik untuk melakukan penyelidikan dengan mengumpulkan informasi terkait kesulitan-kesulitan ketika melakukan gerakan sikap lilin

4. Mencoba

- Guru menyuruh peserta didik untuk melakukan pemanasan bersama-sama.
- Peserta didik diberi tugas agar dapat **mempraktikkan** gerakan sikap lilin dengan kaki lurus ke atas.



- Peserta didik disuruh untuk menggabungkan gerakan sikap lilin dengan kaki lurus ke atas dan kaki terbuka ke samping.

5. Mengkomunikasikan

- Guru melakukan tanya jawab dengan peserta didik tentang materi yang telah dipelajari. (*Communication*)

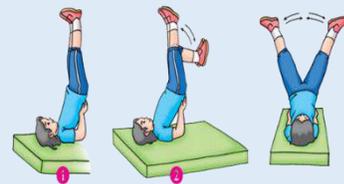
- Peserta didik mencoba **berdiskusi** dengan temannya mengenai perbedaan gerakan sikap lilin dengan kaki lurus ke atas dan kaki terbuka. (*Collaboration, Communication*)

- Peserta didik menganalisis dengan mengumpulkan informasi dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan (*Communication*)

- Peserta didik melakukan pemanasan bersama-sama dipimpin oleh guru.

- Peserta didik mempraktikkan gerakan sikap lilin dengan kaki lurus ke atas.

- Peserta didik menggabungkan gerakan sikap lilin dengan kaki lurus ke atas dan kaki terbuka ke samping.



- Peserta didik terlibat aktif dalam melakukan tanya jawab dengan guru mengenai materi yang telah dipelajari.

<p>Kegiatan Penutup</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sebagai penutup, guru meminta peserta didik untuk melakukan refleksi kegiatan yang sudah mereka lakukan sepanjang hari ini. (<i>Critical Thinking and Problem Solving</i>) • Guru menyampaikan informasi pembelajaran selanjutnya. • Guru menunjuk salah satu peserta didik untuk memimpin do'a. • Guru mengucapkan salam untuk menutup pembelajaran. (<i>Religius</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan refleksi kegiatan yang sudah dilakukan sepanjang hari ini. • Salah satu peserta didik memimpin do'a, dan peserta didik yang lainnya mengikuti. • Peserta didik menjawab salam yang diucapkan oleh guru.
--------------------------------	--	--

H. PENILAIAN

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap berkomunikasi, tes pengetahuan melalui *google form* dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek.

1. Penilaian Sikap

Disiplin dan tanggung jawab peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran, berbahasa dengan santun dalam keluarga yang di pantau melalui, *Whatsapp Group*.

2. Penilaian Pengetahuan

Menjawab soal-soal yang diberikan oleh guru secara lisan.

3. Penilaian Keterampilan

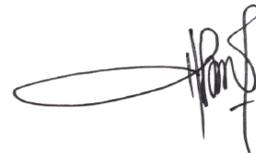
Melalui observasi, peserta didik mempraktikkan gerakan sikap lilin.

Mengetahui
Kepala SDN 1 Kedungwuluh,

Dra. NESIH HARNATI HABSAN

NIP. 19630816 198305 2 007

Kedungwuluh, Juni 2021
Guru Mapel PJOK,



TETI PURWANTI, S.Pd

NUPTK. 0539 7676 6913 0093

BAHAN AJAR

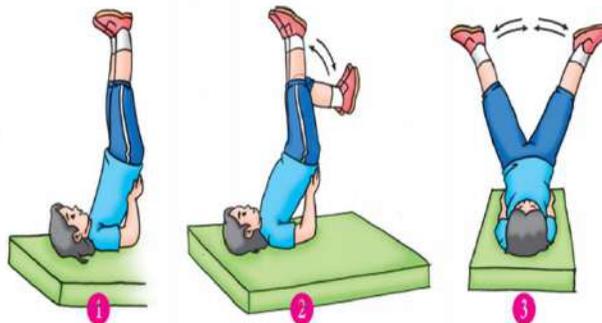
SIKAP LILIN DENGAN KOMBINASI GERAKAN KAKI

Pengertian Senam Lantai

Senam lantai adalah suatu latihan tubuh yang dilakukan di lantai atau pada alat yang dirancang untuk meningkatkan daya tahan, kelenturan, koordinasi, dan control tubuh. Gerakan senam lantai sangat beragam. Ada gerakan sederhana, ada pula gerakan rumit sehingga memerlukan ketangkasan dan koordinasi tinggi. Senam ketangkasan bisa dilakukan dengan alat atau tanpa alat.

Pengertian Sikap Lilin

Sikap lilin adalah sikap menjaga keseimbangan dalam posisi seperti lilin. Sikap lilin dilakukan dengan variasi bertumpu dengan kombinasi keseimbangan tubuh.



Gambar 1. Bertumpu dengan kombinasi keseimbangan dalam sikap lilin

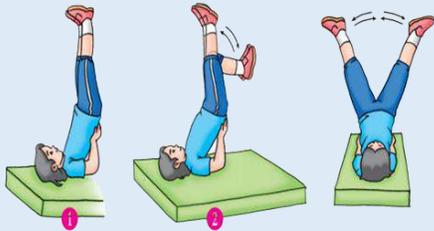
Dari Gambar 1, kamu mengetahui cara melakukan sikap lilin. Awalnya, tidurlah telentang di atas matras. Kedua tangan menyangga punggung pada sisi badan. Rapatkan kedua kaki. Tenguk sebagai tumpuan. Kemudian, tarik kaki ke atas setinggi mungkin, tahan dengan kedua tangan. Tarik kaki sampai lurus, ujung kaki sejajar dengan bahu. Ayunkan kaki ke belakang, kemudian kembalikan posisi semula. Buka kedua kaki ke arah kanan dan kiri, kemudian kembalikan posisi kaki ke atas. Lakukan gerakan ini secara disiplin dan tanggung jawab.

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Nama :	Mata Pelajaran :
Kelas :	Materi :

I. Menganalisis Variasi Pola Gerak Dominan Sikap Lilin dalam Aktivitas Senam Lantai Langkah-langkah Pembelajaran

- Simak video pembelajaran berikut <https://youtu.be/o-MzQhAj42w>
- Lakukan analisis tentang variasi pola gerak dominan sikap lilin dalam aktivitas senam lantai! Bagaimana sikap kaki yang benar? Adakah peserta didik yang kakinya masih belum lurus/ tidak seimbang? Jelaskan bagaimana solusinya!
- Tuliskan hasil analisis pada kolom!

Sikap Lilin	Analisis Gerak
	

II. Tes Lisan

1. Senam yang membutuhkan gerakan keseimbangan, kekuatan, dan kelenturan adalah ...
2. Danu dan temannya melakukan gerakan sikap lilin. Posisi awal sikap lilin adalah
3. Salah satu cabang olahraga yang dilakukan di atas permukaan lantai / lapangan yang menggunakan alas berupa matras dinamakan
4. Heru melakukan gerakan sikap lilin. Sikap lilin yang benar yaitu posisi kedua tungkai harus
5. Jelaskan pengertian senam lantai!
6. Sebutkan tahapan gerakan sikap lilin!

III. Mempraktikkan Variasi Pola Gerak Dominan Sikap Lilin dalam Aktivitas Senam Lantai

Langkah-Langkah Pembelajaran

- a. Praktikkan tugas gerak di tempat yang aman
- b. Jangan lupa patuhi protocol kesehatan
- c. Sediakan matras/ karpet untuk alas
- d. Lakukan pemanasan terlebih dahulu, bisa dengan membantu orang tua membersihkan rumah atau bermain kucing-kucingan dengan adik/kakak.
- e. Praktikkan gerakan sikap lilin dengan kaki lurus ke atas.

EVALUASI PEMBELAJARAN

VARIASI GERAK DASAR LARI MELEWATI RINTANGAN

1. Instrumen Penilaian

- a. Sikap : Jurnal/ Observasi
- b. Keterampilan : Unjuk kerja/ Praktik
- c. Pengetahuan : Tes Lisan

a. Format Penilaian Sikap

Petunjuk :

Lembar ini diisi oleh guru untuk menilai sikap peserta didik selama mengikuti pembelajaran.

Berilah tanda centang (\checkmark) pada kolom skor

Aspek sikap yang dinilai				
No.	Nama Peserta Didik	Berdo'a sebelum dan sesudah pembelajaran (religious)	Mengikuti pembelajaran dengan sungguh-sungguh (disiplin)	Bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru
1.				
2.				
3.				
4.				
Dst.				

Diskripsi Nilai

90-100 = Sangat Baik (SB)

61-75 = Kurang Baik (C)

76-89 = Baik (B)

≤ 60 = Buruk

b. Format Penilaian Pengetahuan

Tes Lisan

1. Senam yang membutuhkan gerakan keseimbangan, kekuatan, dan kelenturan adalah ...

Senam Lantai

2. Arya dan temannya melakukan gerakan sikap lilin. Posisi awal sikap lilin adalah

Tidur Terlentang

3. Salah satu cabang olahraga yang dilakukan di atas permukaan lantai / lapangan yang menggunakan alas berupa matras dinamakan **Senam Artistik**
4. Zivara melakukan gerakan sikap lilin. Sikap lilin yang benar yaitu posisi kedua tungkai harus **Lurus ke atas**
5. Jelaskan pengertian senam lantai! **Senam lantai yaitu suatu latihan tubuh yang dilakukan di lantai.**
6. Sebutkan tahapan gerakan sikap lilin! **Tidur terlentang, kedua tangan di samping badan, pandangan ke atas. Angkat kedua kaki lurus ke atas dan rapat. Seluruh pundak menjadi landasan dibantu kedua tangan menopang pada pinggang.**

No.	Nama Peserta Didik	Soal Nomor					
		1	2	3	4	5	6
1							
2							
Dst.							

Deskripsi nilai:

Skor 5 = Jika menjawab benar

Skor 4 = Jika menjawab kurang tepat

Skor 3 = Jika menjawab salah

Skor 2 = Jika tidak menjawab

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimum}} \times 100\%$$

c. Format penilaian keterampilan

Berilah tanda (√) untuk mengisi kolom!

No.	Nama Peserta Didik	Sikap Lilin			
		4	3	2	1
1					
2					
Dst.					

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimum}} \times 100\%$$

Kriteria	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1. Melakukan pola gerak dominan sikap lilin	<ul style="list-style-type: none"> Kaki terangkat lurus ke atas Panggul naik sehingga kaki terangkat Kaki tidak goyang-goyang/seimbang 	Jika peserta didik mampu melakukan dua kriteria dengan benar (√)	Jika peserta didik mampu melakukan dua kriteria dengan tidak benar	Jika didik mampu melakukan satu kriteria dengan tidak benar

Remedial

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: remedial terhadap satu peserta didik.

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Ket.
		KD						Awal	Remedial	
1										
2										
dst.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya :pengayaan terhadap satu peserta didik.

No	Siswa	Target	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Ket.
		KI KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
dst.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

MEDIA PEMBELAJARAN

1. Media Pembelajaran yang digunakan sebagai berikut:

No	Media Pembelajaran	Jenis Media	Manfaat dan Kegunaan
1.	Laptop / PC		<ul style="list-style-type: none"> • Media penunjang untuk pembelajaran daring terutama dalam menyampaikan materi secara daring dengan power point.
2.	Aplikasi WhatsApp		<ul style="list-style-type: none"> • Media penunjang pembelajaran terutama dalam pemberian materi dan penugasan pada situasi yang tidak memungkinkan penggunaan media pembelajaran daring lainnya dapat digunakan.
3.	Aplikasi Youtube		<ul style="list-style-type: none"> • Media penyampaian materi dalam bentuk audio visual yang menarik dan dapat dipahami dengan baik oleh peserta didik.
4	Aplikasi Google		<ul style="list-style-type: none"> • Media penunjang untuk berkomunikasi secara virtual/tatap maya, pemberian tugas dan pemberian materi.

2. Alat pembelajaran yang digunakan sebagai berikut:

No	Alat Pembelajaran	Jenis Alat	Manfaat dan Kegunaan
1.	Matras		<ul style="list-style-type: none"> • Alat penunjang dalam melakukan praktek latihan sikap lilin • Bila tidak tersedia matras, bisa menggunakan alat yang ada di rumah, misalkan karpet/ kasur

