

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SDN 2 SARI MULYA
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)
Kelas/Semester	: I/1
Materi Pokok	: Aktivitas Senam Lantai.
Alokasi waktu	:2X35 menit/ 2 JP (1 Pertemuan)

### A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan 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 (KD) dan Indikator

Kompetensi Dasar (KD)		Indikator	
3.5	Memahami berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai	3.5.1	Menganalisis gerak dominan bertumpu dalam aktivitas senam lantai
		3.5.2	Menganalisis gerak dominan bergantung dalam aktivitas senam lantai
		3.5.3	Menganalisis gerak dominan keseimbangan dalam aktivitas senam lantai
		3.5.4	Menganalisis gerak dominan berpindah dalam aktivitas senam lantai
		3.5.5	Menganalisis gerak tolakan berpindah dalam aktivitas senam lantai
		3.5.6	Menganalisis gerak dominan

			berputar dalam aktivitas senam lantai
		3.5.7	Menganalisis gerak dominan Ayunan dalam aktivitas senam lantai
		3.5.8	Menganalisis gerak dominan melayang dalam aktivitas senam lantai
		3.5.9	Menganalisis gerak dominan mendarat dalam aktivitas senam lantai
4.5	Mempraktikkan berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai	4.5.1	Mempraktikkan gerak dominan bertumpu dalam aktivitas senam lantai
		4.5.2	Mempraktikkan gerak dominan bergantung dalam aktivitas senam lantai
		4.5.4	Mempraktikkan gerak dominan keseimbangan dalam aktivitas senam lantai
		4.5.4	Mempraktikkan gerak dominan berpindah dalam aktivitas senam lantai
		4.5.5	Mempraktikkan gerak tolakan berpindah dalam aktivitas senam lantai
		4.5.6	Mempraktikkan gerak dominan berputar dalam aktivitas senam lantai
		4.5.7	Mempraktikkan gerak dominan Ayunan dalam aktivitas senam lantai
		4.5.8	Mempraktikkan gerak dominan melayang dalam aktivitas senam lantai
		4.5.9	Mempraktikkan gerak dominan mendarat dalam aktivitas senam lantai

C. Tujuan Pembelajaran :

Aspek Afektif:

1. Peserta didik dapat melaksanakan pembelajaran dengan disiplin
2. Peserta didik dapat melaksanakan pembelajaran dengan tanggung jawab
3. Peserta didik dapat melaksanakan pembelajaran dengan percaya diri

#### Aspek Kognitif

1. Peserta didik dapat membandingkan bagian tubuh yang memiliki fungsi utama pada saat bertumpu dengan tangan
2. Peserta didik dapat membandingkan bagian tubuh yang memiliki fungsi utama pada saat bergantung
3. Peserta didik dapat membandingkan bagian tubuh yang memiliki fungsi utama pada saat menjaga keseimbangan bertumpu dengan satu kaki

#### Aspek Psikomotor

1. Peserta didik dapat mempraktikkan gerakan menumpu menggunakan tangan
2. Peserta didik dapat mempraktikkan gerakan bergantung
3. Peserta didik dapat mempraktikkan gerakan keseimbangan bertumpu dengan satu kaki

#### D. Materi :

1. Bertumpu menggunakan tangan
2. Bergantung menggunakan tangan
3. Keseimbangan bertumpu dengan satu kaki

#### E. Metode :

Pendekatan : Saintifik (mengamati, menanya, mengumpulkan informasi, mengolah informasi dan mengkomunikasikan).

Metode : *Daring Method*


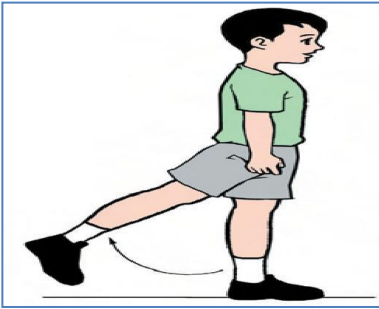
#### F. Media dan Alat Pembelajaran :

1. Smart Phone/aplikasi WhatsApp
2. Video Pembelajaran
3. Dinding bangunan

G. Sumber Belajar : Buku Guru PJOK K13 Kelas 1 SD , Internet, Bahan lain yg relevan.

## H. langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
A. Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendidik menyapa peserta didik dan memberi semangat peserta didik</li> <li>2. Pendidik melakukan absensi dan Menanyakan keadaan peserta didik</li> <li>3. Pendidik mengajukan pertanyaan tentang materi sebelumnya</li> <li>4. Pendidik menyampaikan tujuan pembelajaran</li> </ol>	15 Menit
B. Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengamati Video Pembelajaran yang sudah dibagikan melalui Aplikasi WhatsApp</li> </ul> <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik diberikan kesempatan bertanya kepada pendidik mengenai materi berbagai gerak dominan (bertumpu dengan tangan, bergantung, dan keseimbangan dengan meniti diatas papan.</li> </ul> <p>Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik melakukan pemanasan sesuai dengan vedeo pembelajaran yang telah diberikan</li> <li>• Peserta didik mencoba melakukan gerakan bertumpu menggunakan tangan dengan media dinding rumah yang didorong dengan posisi badan agak miring sehingga titik berat badan jatuh di depan badan. Kegiatan ini disertai pengawasan orang tua dengan durasi 15 detik dengan waktu istirahat 30 detik dan dilakukan pengulangan sebanyak 3 Kali Kegiatan tersebut direkam dalm bentuk Video dan dikirim ke pendidik melalui Aplikasi WA</li> </ul> <div data-bbox="638 1512 1061 1859" style="text-align: center;"> <p>The illustration shows a person from a side profile, standing on a floor and leaning forward against a vertical wall. Their hands are pressed against the wall at chest level, and their feet are positioned behind their hands, creating a slight arch in the back. This posture is used to demonstrate the 'wall push' exercise mentioned in the text.</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik melakukan gerakan bergantung dengan menggunakan benda-benda sekitar seperti dahan poho yang aman dan kuat dengan pengawasan orang tua dengan waktu 15 detik bergantung dengan istirahat selama</li> </ul>	40 Menit

	<p>60 detik dengan pengulangan sebanyak 3 kali. Kegiatan tersebut direkam dalam bentuk Video dan dikirim ke pendidik melalui Aplikasi WA</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik melakukan gerakan keseimbangan bertumpu dengan satu kaki 3 kali gerakan pertama dilakukan dengan waktu 10 detik, 3 kali pengulangan berikutnya dilakukan selama 15 detik. Kegiatan tersebut direkam dalam bentuk Video dan dikirim ke pendidik melalui Aplikasi WA</li> </ul> 	
C. Penutup	<p>Kegiatan Penutup</p> <p>Peserta didik :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mengerjakan LKPD dengan bantuan orang tua/wali/anggota keluarga lainnya. Yang nantinya akan dikumpulkan dalam bentuk foto.yang dikirim melalui WA.</li> </ul> <p>Guru :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menyimpulkan kegiatan pembelajaran</li> <li>- Merefleksi pembelajaran</li> <li>- Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya</li> <li>- Berdoa</li> </ul>	15 Menit

I. Penilaian :

1. Jenis'Tehnik Penilaian

- a. Aspek Pengetahuan : Tertulis
- b. Aspek Keterampilan : Pengamatan
- c. Aspek sikap : Pengamatan

2. Bentuk Instrumen

- a. Pengetahuan
- b. Keterampilan
- c. Sikap

a) Penilaian Sikap

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Butir Instrumen	Waktu Pelaksanaan
1	Observasi	Jurnal	Terlampir	Saat pembelajaran berlangsung (daring)

Butir Instrumen Penilaian Sikap

No	Aspek yang dinilai	Penilaian		
		Belum Tampak ( 1 )	Mulai Tampak ( 2 )	Tampak ( 3 )
1	Disiplin			
2	Bertanggung Jawab			
3	Percaya Diri			
Total				
Skor Maksimal		9		

Keterangan Point : Belum Tampak = Nilai 1

Mulai Tampak = Nilai 2

Tampak = Nilai 3

$$\text{Nilai Sikap} = \frac{\text{Total skor perolehan}}{\text{Total skor maksimal}} \times 100$$

B. Pengatahuan

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Whats App (WA)	Pertanyaan bentuk pilihan ganda	Setelah Pembelajaran	Jumlah soal : 5

Butir Instrumen Penilaian Pengetahuan

No.	Nama	Skor Jawaban					Skor Perolehan
		Soal 1	Soal 2	Soal 3	Soal 4	Soal 5	
1							
2							
3							
4							
5							
Skor Maksimal		5					

C. Keterampilan :

No	Teknik	Bentuk Instrumen	Waktu Pelaksanaan	Keterangan
1	Praktik dengan vedio	Tugas (Ketrampilan) - Peserta didik melakukan kegiatan menumpu dengan tangan, bergantung, keseimbangan dengan 1 kaki.	Saat Pembelajaran	Dikumpulkan dengan vedio melalui WA

Butir Instrumen Penilaian Keterampilan

NO	Nama Siswa	Bertumpu dengan Tangan				Bergantung				Keseimbangan dengan bertumpu satu kaki				Total
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1														
2														
3														
4														
Dst.														
Skor Maksimal		12												

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Sungai Loban, ..... 2020

Suliyah, S.Pd.SD  
NIP. 19670407 199103 2 016

Ahmad Supian, S.Pd  
NIP. 19911125 201903 1 016