RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN



SYEKAN ATTAHILA, S.Pd., M.Pd., Gr. NIP. 199412312020121001

KELAS IV (EMPAT) SEMESTER GENAP

PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN

SDN PERCONTOHAN KOTA MAKASSAR

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN Percontohan Kelas / Semester : IV (Empat) / II (Genap)

Mata Pelajaran : PJOK

Pelajaran 6 : Variasi dan Kombinasi Berbagai Pola Gerak

Dominan dalam Gerakan Senam Lantai

Subpelajaran Variasi dan Kombinasi Pola Gerak Dominan Senam

Lantai Tanpa Alat

Pembelajaran : 1

A. Kompetensi Dasar (KD)

- 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.
- 4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, ber pindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan men darat) dalam aktivitas senam lantai.

B. Tujuan Pembelajaran

- 1. Setelah tanya jawab dan membaca teks, siswa dapat menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat dengan benar.
- 2. Melalui pengamatan, siswa dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat dengan benar.

C. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)

• Orientasi, apersepsi dan motivasi siswa serta penanaman nilai-nilai anti korupsi

Kegiatan Inti (55 Menit)

- Guru mengarahkan siswa mempelajari variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam lantai tanpa alat. Guru meminta siswa membaca teks variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam lantai tanpa alat (eksplorasi pengetahuan). Materi ini terdapat pada buku siswa halaman 125.
- Guru meminta siswa mengerjakan Kegiatan: Ayo, Berdikusi! pada buku siswa halaman 125.
- Guru mengarahkan siswa melakukan pemanasan dan mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan dalam senam lantai tanpa alat.
 - (1) Guru menjelaskan mengenai gerakan sikap lilin dan jangkit berantai. Guru meminta siswa mengamati guru dan siswa (model) dalam memperagakan sikap lilin dan jangkit berantai.
 - (2) Guru memberi kesempatan siswa menanya gerakan tersebut. Guru mengarahkan siswa untuk mengeksplorasi pengetahuan dengan mencari informasi terkait sikap lilin dan jangkit berantai.
 - (3) Guru membimbing siswa untuk mencoba mempraktikkan gerakan tersebut dalam rubrik Ayo, Lakukan! pada buku siswa halaman 127.
 - (4) Guru memberikan materi kayang, kangkang berpasangan, dan sikap pesawat terbang. Guru meminta siswa menyimak penjelasan cara melakukan kayang, kangkang berpasangan, dan sikap pesawat terbang.
 - (5) Guru meminta siswa mengamati guru dan siswa (model) dalam mempraktikkan gerakan tersebut. Guru memberi kesempatan siswa menanya jika ada gerakan yang belum dipahami.
 - (6) Guru mengarahkan siswa untuk mencoba menirukan gerakan guru tersebut bersama temannya. Guru membimbing siswa jika ada gerakan yang masih kurang benar.
 - (7) Guru meminta siswa mengamati gerakan temannya dan memberikan umpan balik (respons).
- Guru menugasi siswa mempraktikkan Variasi Gerak Senam Lantai! pada buku siswa halaman 129.
- Siswa melakukan kegiatan berikut.
 - a. Sikap lilin selama 30 detik.
 - b. Gerakan kayang berpasangan.
 - c. Gerakan kangkang berpasangan

Kegiatan Penutup (5 Menit)

• Guru memberikan refleksi, menyimpulkan kegiatan pembelajaran dan ditutup dengan doa bersama

D. Penilaian

- 1. Penilaian Pengetahuan yaitu tes tertulis.
- 2. Penilaian Keterampilan

Teknik penilaian, yaitu tes praktik.

Makassar, 2022

SYEKAN ATTAHILA, S.Pd., M.Pd., Gr.

Mengetahui:

Kepala SDN Percontohan, Guru Mata Pelajaran PJOK,

BAHSYAM BAHARUDDIN, S.Pd., M.M.

NIP. 199412312020121001

NIP. 196712311988031001

RUBRIK PENILAIAN

Kelas / Semester : IV (Empat) / II (Genap)

Mata Pembelajaran : PJOK

Pelajaran 6 Variasi dan Kombinasi Berbagai Pola Gerak

Dominan dalam Gerakan Senam Lantai

Pembelajaran : 1-2-3

Penilaian/Evaluasi

Pada pembelajaran guru melakukan penilaian sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Penilaian sikap terkait perilaku siswa dilakukan selama pembelajaran.

1. Penilaian Sikap Spiritual dan Sikap Sosial

Teknik penilaian sikap melalui pengamatan. Instrumen penilaian dapat berupa jurnal. Format penilaian sikap mengacu pada halaman 20.

2. Format Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan meliputi tes lisan, tes tertulis, dan penugasan. Guru dapat melakukan penilaian ini melalui Penilaian Pengetahuan berikut.

- a. Teknik penilaian, yaitu tertulis.
- b. Instrumen penilaian, yaitu soal pilihan ganda (10 butir) dan uraian (5 butir).
- 1) Soal pilihan ganda Kunci Jawaban
- 1. c; 2. b; 3. A; 4. D; 5. C; 6. d; 7. B; 8. b; 9. C; 10. C

Jawaban benar (skor 1); jawaban salah (skor 0) Jumlah skor PG = 10. 2) Soal uraian

2) Soal uraian

Nomor soal	Kriteria	Skor
1	 Kamu tidur telentang di atas matras. Kedua tangan menyangga punggung pada sisi badan. Rapatkan kedua kaki. 	1
	b. Masih dalam posisi kaki rapat, angkat kedua kaki.	1
	 Tarik kaki setinggi mungkin, tahan menggunakan kedua tangan menopang di punggung. Gunakan semua jari untuk menopang. 	1
	d. Tarik kaki sampai lurus, ujung kaki sejajar dengan bahu.	1
2	a. Melompati rintangan. b. Senam dengan tongkat.	1
	b. Bergantung dengan kombinasi mengayun	1
	 Variasi dan kombinasi pola gerak dominan bertumpu, tolakan, berputar, dan mendarat pada guling ke samping. 	1
	d. Variasi dan kombinasi pola gerak dominan bertumpu, tolakan, berputar, dan mendarat pada guling ke depan.	1
	e. Variasi dan kombinasi pola gerak dominan bertumpu, tolakan, berputar, dan mendarat pada guling ke belakang.	1
	f. Variasi dan kombinasi pola gerak dominan bertumpu, tolakan, berputar, dan mendarat pada guling di atas peti	1

3	Jangkit berantai dapat dilakukan dengan dua variasi. Pertama, mengangkat kaki kiri dan melakukan Iompatan jangkit bersama-sama. Kedua, mengangkat kaki kanan dan melakukan lompatan jangkit bersama-sama.	2
	Cara melakukan jangkit berantai sebagai berikut. a. Buatlah kelompok beranggotakan tiga atau empat orang anak. Buatlah barisan lurus.	2
	 Tiap-tiap anak mengangkat salah satu kaki supaya dipegang oleh teman di belakangnya. 	

Nomor soal	Kriteria				
	c. Dalam keadaan kaki terpegang, lakukan lompatan jangkit bersama menempuh jarak lima meter.				
4	Mengambil awalan dengan jarak lebih kurang 3 meter.	1			
	Mengambil awalan disesuaikan dengan tinggi boks.	1			
5	Posisi awal, sikap berdiri tegak dan meloncat untuk memegang palang. Pegangan dapat menggunakan pegangan atas, pegangan bawah, atau pegangan campuran. Bergantung lurus dan kedua kaki terangkat dari tanah.				
	Ayunkan kedua tungkai ke depan dan belakang hingga tubuh mengayun. Sebelum mendarat, kurangi ayunan secara perlahan.				
	Posisi akhir, mendarat dengan kedua kaki agak mengeper.				
	Jumlah skor maksimum yang diperoleh				
	Nilai akhir				

3. Format Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan untuk menilai kinerja, yaitu penilaian yang menuntut siswa mendemonstrasikan kompetensi tertentu dengan tes praktik atau unjuk kerja.

- a) Teknik penilaian, yaitu tes praktik.
- b) Instrumen penilaian, yaitu lembar pengamatan keterampilan.
 - 1) Lembar penilaian keterampilan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa alat dan/atau dengan alat.
 - 2) Lembar penilaian keterampilan.
- c) Butir soal keterampilan
 - 1) Keterampilan latihan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa alat.
 - 2) Keterampilan latihan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam dengan alat.

Ma	Acceleurus Divilai	Asnek wang Dinitai Kualitas Ger						
No.	Aspek yang Dinilai	4	3	2	1			
1.	Mempraktikkan keterampilan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa alat.							
2.	Mempraktikkan keterampilan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam dengan alat.							
	Jumlah skor yang diperoleh							
	Nilai akhir							

Ketentuan penskoran:

 Keterampilan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa alat. Indikator penilaian

- a. Melakukan sikap lilin selama 30 detik.
- b. Melakukan jangkit berantai sejauh 10 meter.
- c. Melakukan gerakan kayang dengan benar.
- d. Melakukan lompat kangkang berpasangan selama 30 detik.
- e. Melakukan sikap pesawat terbang selama 30 detik.
- 2. Keterampilan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam dengan alat.
 - a. Melompati rintangan atau gawang tanpa menyentuh rintangan.
 - b. Bergantung dengan kombinasi mengayun selama 8X
 - c. Melakukan guling ke samping sesuai urutan langkah.
 - d. Melakukan guling ke depan sesuai urutan langkah.
 - e. Melakukan guling ke belakang sesuai urutan langkah.

Penskoran:

- Skor 4, jika melakukan 4-5 variasi dan kombinasi pola gerak dominan dengan benar.
- Skor 3, jika melakukan tiga variasi dan kombinasi pola gerak dominan dengan benar.
- Skor 2, jika melakukan dua variasi dan kombinasi pola gerak dominan dengan benar.
- Skor 1, jika melakukan satu variasi dan kombinasi pola gerak dominan dengan benar.

Skor maksimum :
$$2 \times 4 = 8$$

Nilai akhir = $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimum}} \times 100$

Nilai akhir = $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimum}} \times 100$

Pengayaan

Pada pembelajaran pengayaan, guru memberikan tes keterampilan atau unjuk kerja seperti berikut.

- 1. Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak guling ke depan dan guling ke belakang diawali dengan sikap lilin.
- 2. Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak guling ke depan dan guling ke belakang diawali dengan lari melompati rintangan.

Remedial

Remedial diberikan kepada siswa yang memiliki nilai di bawah ketuntasan belajar minimum (KBM). Materi remedial diberikan sesuai indikator pencapaian kompetensi yang belum dikuasai oleh siswa, baik pengetahuan maupun keterampilan. Pelaksanaan remedial sesuai petunjuk pada halaman 26.

Interaksi Guru dan Orang Tua

Orang tua dapat mengawasi siswa saat melakukan variasi dan kombinasi pola gerak dominan dalam senam lantai.

TERBARU RPP 1 LEMBAR PTM REVISI 2020

FILE LENGKAP RPP PJOK KELAS 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 SEMESTER
II (GENAP) BESERTA KELENGKAPAN ADMINISTRASI GURU
LAINNYA DALAM BENTUK WORD/DOC

FILE SAYA EDITKAN SESUAI DATA GURU

DALAM BENTUK WORD/DOC SIAP PRINT OUT

WA: 0823 1223 7773

Klik WhatsApp: bit.ly/3fTFyxJ

0823 1223 7773



SILABUS PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN

Satuan Pendidikan : SDN Percontohan

Kelas / Semester : IV (Empat) / II (Genap)

Tahun Pelajaran : 2021/2022

KD	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	РРК	Penilaian	AW	Sumber Belajar
3.6 4.6	 Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat 	Pelajaran 6 Variasi dan Kombinasi Berbagai Pola Gerak Dominan dalam Gerakan Senam Lantai Pembelajaran 1 Variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam lantai tanpa alat	 Guru mengarahkan siswa mempelajari variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam lantai tanpa alat. Guru meminta siswa mengerjakan Kegiatan: Ayo, Berdikusi! pada buku siswa halaman 125. Guru mengarahkan siswa melakukan pemanasan Guru menjelaskan mengenai gerakan sikap lilin dan jangkit berantai. Guru meminta siswa mengamati guru dan siswa (model) dalam memperagakan sikap lilin dan jangkit berantai. Guru memberi kesempatan siswa menanya gerakan tersebut. Guru membimbing siswa untuk mencoba mempraktikkan gerakan tersebut dalam rubrik Ayo, Lakukan! pada buku siswa halaman 127. Guru memberikan materi kayang, kangkang berpasangan, dan sikap pesawat terbang. Guru meminta siswa menyimak penjelasan cara melakukan kayang, kangkang berpasangan, dan sikap pesawat terbang. Guru meminta siswa mengamati guru dan siswa (model) dalam mempraktikkan gerakan tersebut. Guru mengarahkan siswa untuk mencoba menirukan gerakan guru tersebut bersama temannya. Guru membimbing siswa jika ada gerakan yang masih kurang benar. Guru meminta siswa mengamati gerakan temannya dan memberikan umpan balik (respons). Guru menugasi siswa mempraktikkan Variasi Gerak Senam Lantai 	Religius Nasionalis Mandiri Gotong Royong Integritas Anti korupsi	Sikap: Jujur Sopan Disiplin Tanggung Jawab Santun Peduli Percaya diri Kerja Sama Toleransi Demokratis Kreatif Jurnal: Catatan pendidik tentang sikap siswa saat di sekolah maupun informasi dari	2 JP	 Buku Guru Buku Siswa Buku lain yang relevan Media yang relevan Alat peraga olahraga & kesehatan Lingkungan sekitar
3.6 4.6	 Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti palang pegangan, peti lompat, dan kuda- kuda lompat Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti palang pegangan, peti 	Pelajaran 6 Variasi dan Kombinasi Berbagai Pola Gerak Dominan dalam Gerakan Senam Lantai Pembelajaran 2 Variasi dan kombinasi	 Guru mengajak siswa mempelajari variasi dan kombinasi gerak senam lantai dengan alat. Guru meminta siswa mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak senam lantai dengan alat. Guru meminta siswa berbaris dalam formasi berbanjar. Guru menyampaikan materi melompati rintangan atau gawang, senam dengan tongkat, dan bergantung dengan kombinasi mengayun pada palang. Siswa diminta menyimak penjelasan mengenai variasi dan kombinasi 	ReligiusNasionalisMandiriGotong RoyongIntegritasAnti korupsi	orang lain Penilaian Diri: Daftar cek tentang sikap siswa saat di rumah, dan di sekolah Pengetahuan	2 JP	 Buku Guru Buku Siswa Buku lain yang relevan Media yang relevan Alat peraga olahraga &

KD	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	РРК	Penilaian	AW	Sumber Belajar
	lompat, dan kuda-kuda lompat.	gerak senam lantai dengan alat.	 gerakan senam lantai tersebut. Guru meminta siswa mengamati guru dalam mempraktikkan gerakan melompati rintangan atau gawang, senam dengan tongkat, dan bergantung dengan kombinasi mengayun pada palang. Guru memberikan materi variasi dan kombinasi pola gerak dominan pada guling ke samping. Siswa diminta menyimak penjelasan guru cara melakukan gerakan guling ke samping. Guru meminta siswa mengamati gerakan guru dalam mempraktikkan guling ke samping. Guru memberi kesempatan siswa menanya jika ada gerakan yang dianggap sulit. Guru meminta siswa mencoba mempraktikkan gerakan tersebut bersama teman secara tanggung jawab. Siswa diminta merasakan gerakan yang dilakukannya. 		 Keterampilan Pengayaan Remedial Interaksi Guru dan Orang Tua 		kesehatan • Lingkungan sekitar

PEMETAAN KI & KD PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN

Satuan Pendidikan **SDN Percontohan** Kelas / Semester : IV (Empat) / II (Genap)

Tahun Pelajaran 2021/2022

	Pembelajaran	Kompetensi Inti	Kompetensi Dasar
	i chibelajaran	(KI)	(KD)
1	Variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam	KI – 1 ; KI – 2	3.6
'	lantai tanpa alat.	KI – 3 ; KI – 4	4.6
2	Variasi dan kombinasi gerak senam lantai dengan alat.	KI – 1 ; KI – 2	3.6
	variasi dari kumbinasi gerak senam lantai dengan alat.	KI – 3 ; KI – 4	4.6
3	Variasi dan kombinasi pola gerak dominan pada guling	KI – 1 ; KI – 2	3.6
3	ke depan, guling ke belakang, dan guling di atas peti.	KI – 3 ; KI – 4	4.6

JURNAL HARIAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN

Satuan Pendidikan **SDN Percontohan** Kelas / Semester IV (Empat) / II (Genap)

2021/2022 Tahun Pelajaran

Variasi dan Kombinasi Berbagai Pola Gerak Dominan Pelajaran 6

dalam Gerakan Senam Lantai

Hari / Tanggal

Alokasi Waktu 1 x Pembelajaran

Pembelajaran 1

KD	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pokok	Penilaian
3.6 4.6	3. Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat4. Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam tanpa menggunakan alat	Variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam lantai tanpa alat.	 Penilaian Pengetahuan yaitu tes tertulis. Penilaian Keterampilan Teknik penilaian, yaitu tes praktik. Instrumen penilaian, lembar pengamatan keterampilan.

Hari / Tanggal

Alokasi Waktu 1 x Pembelajaran

Pembelajaran

KD	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pokok	Penilaian
3.6 4.6	 Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti palang pegangan, peti lompat, dan kuda-kuda lompat Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti palang pegangan, peti lompat, dan kuda-kuda lompat. 	Variasi dan kombinasi gerak senam lantai dengan alat.	 Penilaian Pengetahuan yaitu tes tertulis. Penilaian Keterampilan Teknik penilaian, yaitu tes praktik. Instrumen penilaian, yaitu lembar pengamatan keterampilan.

Hari / Tanggal

Alokasi Waktu 1 x Pembelajaran

Pembelaiaran

KD	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pokok	Penilaian
3.6 4.6	 Menjelaskan variasi dan kombinasi pola gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti palang pegangan, peti lompat, dan kuda-kuda lompat Mempraktikkan variasi dan kombinasi pola gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti palang pegangan, peti lompat, dan kuda-kuda lompat. 	Variasi dan kombinasi pola gerak dominan pada guling ke depan, guling ke belakang, dan guling di atas peti.	 Penilaian Pengetahuan yaitu tes tertulis. Penilaian Keterampilan Teknik penilaian, yaitu tes praktik. Instrumen penilaian, yaitu lembar pengamatan keterampilan.

TERBARU RPP 1 LEMBAR PTM REVISI 2020

FILE LENGKAP RPP PJOK KELAS 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 SEMESTER
II (GENAP) BESERTA KELENGKAPAN ADMINISTRASI GURU
LAINNYA DALAM BENTUK WORD/DOC

FILE SAYA EDITKAN SESUAI DATA GURU

DALAM BENTUK WORD/DOC SIAP PRINT OUT

WA: 0823 1223 7773

Klik WhatsApp: bit.ly/3fTFyxJ

0823 1223 7773

