

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN



REVISI 2020

TAPEL
2021/2022

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


**KELAS III (TIGA)
SEMESTER GENAP**

**PENDIDIKAN JASMANI
OLAHRAGA KESEHATAN**

**SDN PERCONTOHAN
KOTA MAKASSAR**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SDN Percontohan
Kelas / Semester	: III (Tiga) / II (Genap)
Mata Pelajaran	: PJOK
Materi Pokok Pembelajaran	: Kombinasi Gerak Bertumpu Dan Keseimbangan
Alokasi Waktu	: 1
	: 1 Pertemuan

A. Kompetensi Dasar (KD)	
	3.5 Memahami kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai. 4.5 Mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.
B. 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.
C. Kegiatan Pembelajaran	
Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)	
<ul style="list-style-type: none">Orientasi, aperepsi dan motivasi siswa serta penanaman nilai-nilai anti korupsi	
Kegiatan Inti (55 Menit)	
<ul style="list-style-type: none">Lakukan pemanasan terlebih dahulu. Minta siswa lari berkeliling lapangan dan melakukan gerakan ringan sebagai berikut.Letakkan tangan di pinggang, lalu anggukkan kepala ke atas dan ke bawah masing-masing 8 hitungan.Gerakan kedua menoleh ke kiri dan kanan, 2 kali sebanyak 8 hitungan.Gerakan ketiga gelengkan kepala ke kiri dan ke kanan, masing-masing 8 hitungan.Setelah melakukan pemanasan, ajak siswa untuk melakukan gerakan meniru burung bangau.Minta siswa berdiri tegak dengan kedua tangan telentang. Tekuklah kaki kiri dan bertumpu pada kaki kanan. Pertahankan sikap ini selama 5-8 hitungan. Gantilah kaki sebaliknya dengan melakukan gerakan yang sama.	
	
<ul style="list-style-type: none">Tanyakan pada siswa, kaki mana yang mereka rasakan lebih kuat saat bertumpu? Apakah kaki kiri atau kaki kanan?Lazimnya, kaki yang kuat untuk bertumpu adalah kaki kiri.Setelah semua siswa berlatih mencoba gerakan ini, ajak mereka melakukannya secara berkelompok. Lalu lombakan kelompok mana yang dapat bertahan dalam hitungan paling lama.Setelah selesai, lakukan pendinginan	
Kegiatan Penutup (5 Menit)	
<ul style="list-style-type: none">Guru memberikan refleksi, menyimpulkan kegiatan pembelajaran dan ditutup dengan doa bersama	
D. Penilaian	
	1. Penilaian Sikap: Observasi selama kegiatan Pengamatan dan pencatatan sikap siswa selama kegiatan 2. Penilaian Keterampilan Rubrik melakukan aktivitas senam lantai

Mengetahui:
Kepala SDN Percontohan,

BAHSYAM BAHARUDDIN, S.Pd., M.M.
NIP. 196712311988031001

Makassar, 2022
Guru Mata Pelajaran PJOK,

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

RUBRIK PENILAIAN

Kelas / Semester : III (Tiga) / II (Genap)
Mata Pembelajaran : PJOK
Materi Pokok : Kombinasi Gerak Bertumpu Dan Keseimbangan
Pembelajaran : 1

1. Penilaian Sikap: Observasi selama kegiatan Pengamatan dan pencatatan sikap siswa selama kegiatan
2. Penilaian Keterampilan

Rubrik melakukan aktivitas senam lantai

No.	Kriteria	Rubrik Kriteria			
		Skor (86-100) Baik Sekali 4	Skor (71-85) Baik 3	Skor (61-75) Cukup 2	Skor (≤ 60) Perlu Pendampingan 1
1.	Menyajikan hasil penggalian informasi tentang konsep perubahan cuaca dan pengaruhnya terhadap kehidupan.	Siswa mampu bercerita dengan informasi, intonasi suara, dan ekspresi yang tepat.	Siswa mampu bercerita dengan informasi dan intonasi yang tepat.	Siswa hanya mampu bercerita dengan informasi yang tepat.	Siswa belum mampu bercerita.

TERBARU RPP 1 LEMBAR PTM REVISI 2020

**FILE LENGKAP RPP PJOK KELAS 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 SEMESTER
 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

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SDN Percontohan
Kelas / Semester	: III (Tiga) / II (Genap)
Mata Pelajaran	: PJOK
Materi Pokok Pembelajaran	: Gerak Kombinasi Bertumpu Dan Keseimbangan
Alokasi Waktu	: 2
	: 1 Pertemuan

A. Kompetensi Dasar (KD)	
	3.5 Memahami kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai. 4.5 mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.
B. Tujuan Pembelajaran	
	1. Dengan kegiatan olahraga, siswa dapat mempraktikkan gerak kombinasi bertumpu dan keseimbangan dalam aktivitas senam lantai, secara benar.
C. Kegiatan Pembelajaran	
Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)	
	<ul style="list-style-type: none"> Orientasi, apersepsi dan motivasi siswa serta penanaman nilai-nilai anti korupsi
Kegiatan Inti (55 Menit)	
	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan pemanasan terlebih dahulu dengan cara melakukan senam ringan “Kepala... Pundak” sambil menyanyikan lagu. Sambil menyanyi, peganglah organ tubuh yang disebutkan dalam lirik lagu. Saat menyebutkan kepala, peganglah kepala. Saat menyebutkan pundak, peganglah pundak. Begitu juga saat menyebutkan lutut dan kaki, peganglah lutut dan kaki. Lakukan gerakan ini minimal 4 kali hitungan. Dalam pembelajaran bertumpu dan keseimbangan kali ini, siswa akan melakukan gerakan meniru pesawat terbang. Langkah-langkah melakukan gerakan meniru pesawat terbang. <ol style="list-style-type: none"> Minta siswa berdiri dengan tegap. Rentangkan kedua tangan. Bertumpulah dengan kaki kanan terlebih dahulu. Membungkuklah ke depan. Bersamaan dengan itu, kaki kiri diangkat lurus ke belakang. Lakukan dan pertahankan hingga hitungan kelima. Lakukan hal seperti ini untuk kaki yang berbeda. Permainan ini dapat dilakukan bersama kelompok. Ulangi beberapa kali dan lakukanlah dengan gembira. Guru dapat bertanya, kaki mana yang lebih kuat saat dipakai untuk bertumpu? Apakah kaki kiri atau kaki kanan? Lakukan pendinginan jika sudah selesai.
Kegiatan Penutup (5 Menit)	
	<ul style="list-style-type: none"> Guru memberikan refleksi, menyimpulkan kegiatan pembelajaran dan ditutup dengan doa bersama
D. Penilaian	
	<ol style="list-style-type: none"> Penilaian Sikap: Observasi selama kegiatan Pengamatan dan pencatatan sikap siswa selama kegiatan Penilaian Keterampilan Rubrik mempraktikkan gerak bertumpu dan keseimbangan

Mengetahui:
Kepala SDN Percontohan,

BAHSYAM BAHARUDDIN, S.Pd., M.M.
NIP. 196712311988031001

Makassar, 2022

Guru Mata Pelajaran PJOK,

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

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN Percontohan
 Kelas / Semester : III (Tiga) / II (Genap)
 Mata Pelajaran : PJOK
 Materi Pokok : Kombinasi Gerak Berjalan, Meliuk, dan Mengayun
 Pembelajaran : 10
 Alokasi Waktu : 1 Pertemuan

A. Kompetensi Dasar (KD)	
	<p>3.6 Memahami penggunaan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.</p> <p>4.6 Mempraktikkan penggunaan kombinasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor dan manipulatif sesuai dengan irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.</p>
B. Tujuan Pembelajaran	
	<p>1. Dengan mendengarkan penjelasan guru, siswa dapat mengidentifikasi kombinasi gerak berjalan, meliuk, dan mengayun mengikuti irama menggunakan alat.</p> <p>2. Dengan memperhatikan contoh dan penjelasan guru, siswa dapat melakukan kombinasi gerak berjalan, meliuk, dan mengayun mengikuti irama menggunakan alat.</p>
C. Kegiatan Pembelajaran	
Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)	
	<ul style="list-style-type: none"> Orientasi, apersepsi dan motivasi siswa serta penanaman nilai-nilai anti korupsi
Kegiatan Inti (55 Menit)	
	<ul style="list-style-type: none"> Guru memulai pelajaran dengan mengajak siswa ke luar kelas menuju halaman sekolah/lapangan olahraga. Siswa berbaris dan melakukan pemanasan dipandu oleh guru. Siswa berlatih melakukan permainan menirukan permainan “Menggerakkan Tali”. Lakukan kegiatan seperti tahapan berikut. <ol style="list-style-type: none"> Siapkan dua pasang bambu seukuran pensil untuk masing-masing pemain. Ikatkan tali pada ujung pensil. Ukuran tali lebih panjang dari pensil. Gerakan pertama, berlatih menggerakkan tali. Caranya dengan menggerakkan tangan ke kiri dan ke kanan. Gerakan kedua, meliukkan badan dari kiri ke kanan. Sambil meliukkan badan, tangan menggerakkan bambu ke kiri dan ke kanan. Lakukan kegiatan kombinasi gerakan berikut! Gerakan badan seperti menirukan gerak daun tertiuip angin. Gerakan ketiga, berjalan sambil meliuk dan mengayun tali. Langkah pertama mulai dari kaki sebelah kiri. Kaki kiri di depan dan kaki kanan di belakang. Badan meliuk ke arah kiri. Saat meliukkan badan, ayunkan kedua tangan ke arah kiri. Ayunkan tangan untuk menggerakkan tali. Gerakan keempat kaki kanan di depan dan kaki kiri di belakang. Badan meliuk ke arah kanan. Saat meliukkan badan, ayunkan kedua tangan ke arah kanan. Ayunkan tangan untuk menggerakkan tali. Setelah semua siswa mendapat giliran, guru melakukan refleksi dari kegiatan yang baru dilakukan. Siswa kembali ke kelas untuk melanjutkan kegiatan berikutnya.
Kegiatan Penutup (5 Menit)	
	<ul style="list-style-type: none"> Guru memberikan refleksi, menyimpulkan kegiatan pembelajaran dan ditutup dengan doa bersama
D. Penilaian	
	<p>1. Penilaian Sikap: Observasi selama kegiatan Pengamatan dan pencatatan sikap siswa selama kegiatan</p> <p>2. Penilaian Keterampilan: Memeragakan Gerak Mengayun dan Melompat</p>

Mengetahui:
Kepala SDN Percontohan,

BAHSYAM BAHARUDDIN, S.Pd., M.M.
NIP. 196712311988031001

Makassar, 2022

Guru Mata Pelajaran PJOK,

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

TERBARU RPP 1 LEMBAR PTM REVISI 2020

**FILE LENGKAP RPP PJOK KELAS 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 SEMESTER
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

PERANGKAT PEMBELAJARAN K13 REVISI 2020

EDARAN MENDIKBUD NO. 14 THN 2019 (1 LEMBAR)

PENDIDIKAN JASMANI OLAAHRAGA KESEHATAN

**SEMESTER GANJIL-GENAP
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

1. RPP PJOK KELAS 1 s.d 6
2. RUBRIK PENILAIAN RPP KELAS 1 s.d 6
3. SILABUS KELAS 1 s.d 6
4. KKM KELAS 1 s.d 6
5. PEMETAAN KD KELAS 1 s.d 6
6. PROGRAM SEMESTER KELAS 1 s.d 6
7. PROGRAM TAHUNAN KELAS 1 s.d 6
8. JURNAL HARIAN KELAS 1 s.d 6
9. APLIKASI RAPORT KELAS 1 s.d 6



0823 1223 7773

SILABUS PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN

Satuan Pendidikan : SDN Percontohan
Kelas / Semester : III (Tiga) / II (Genap)
Tahun Pelajaran : 2021/2022

KD	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	PPK	Penilaian	AW	Sumber Belajar
3.5 4.5	1. Menjelaskan kombinasi gerak bertumpu dan keseimbangan 2. Mempraktikkan gerak bertumpu dan keseimbangan dalam aktivitas senam lantai.	Pembelajaran 1 Kombinasi Gerak Bertumpu Dan Keseimbangan	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan pemanasan terlebih dahulu. Setelah melakukan pemanasan, ajak siswa untuk melakukan gerakan meniru burung bangau. Minta siswa berdiri tegak dengan kedua tangan telentang. Tekuklah kaki kiri dan bertumpu pada kaki kanan. Pertahankan sikap ini selama 5-8 hitungan. Gantilah kaki sebelahnya dengan melakukan gerakan yang sama. Tanyakan pada siswa, kaki mana yang mereka rasakan lebih kuat saat bertumpu? Apakah kaki kiri atau kaki kanan? Lazimnya, kaki yang kuat untuk bertumpu adalah kaki kiri. Setelah semua siswa berlatih mencoba gerakan ini, ajak mereka melakukannya secara berkelompok. Lalu lombakan kelompok mana yang dapat bertahan dalam hitungan paling lama. Setelah selesai, lakukan pendinginan 	<ul style="list-style-type: none"> Religius Nasionalis Mandiri Gotong Royong Integritas Anti korupsi 	Sikap: <ul style="list-style-type: none"> Jujur Sopan Disiplin Tanggung Jawab Santun Peduli Percaya diri Kerja Sama Toleransi Demokratis Kreatif 	2 JP	<ul style="list-style-type: none"> Buku Guru Buku Siswa Buku lain yang relevan Media yang relevan Alat peraga olahraga & kesehatan Lingkungan sekitar
3.5 4.5	1. Mempraktikkan gerak kombinasi bertumpu dan keseimbangan dalam aktivitas senam lantai,	Pembelajaran 2 Gerak Kombinasi Bertumpu Dan Keseimbangan	<ul style="list-style-type: none"> Lakukan pemanasan terlebih dahulu Sambil menyanyi, peganglah organ tubuh yang disebutkan dalam lirik lagu. Saat menyebutkan kepala, peganglah kepala. Saat menyebutkan pundak, peganglah pundak. Begitu juga saat menyebutkan lutut dan kaki, peganglah lutut dan kaki. Lakukan gerakan ini minimal 4 kali hitungan. Dalam pembelajaran bertumpu dan keseimbangan kali ini, siswa akan melakukan gerakan meniru pesawat terbang. Permainan ini dapat dilakukan bersama kelompok. Ulangi beberapa kali dan lakukanlah dengan gembira. Guru dapat bertanya, kaki mana yang lebih kuat saat dipakai untuk bertumpu? Apakah kaki kiri atau kaki kanan? Lakukan pendinginan jika sudah selesai. 	<ul style="list-style-type: none"> Religius Nasionalis Mandiri Gotong Royong Integritas Anti korupsi 	Jurnal: <ul style="list-style-type: none"> Catatan pendidik tentang sikap siswa saat di sekolah maupun informasi dari orang lain Penilaian Diri: Daftar cek tentang sikap siswa saat di rumah, dan di sekolah 	2 JP	<ul style="list-style-type: none"> Buku Guru Buku Siswa Buku lain yang relevan Media yang relevan Alat peraga olahraga & kesehatan Lingkungan sekitar
3.5 4.5	1. Mempraktikkan kombinasi gerak keseimbangan dan putaran dalam aktivitas senam lantai	Pembelajaran 3 Kombinasi Gerak Keseimbangan Dan	<ul style="list-style-type: none"> Guru mengajak siswa untuk melakukan aktivitas fisik/olahraga yang melatih keseimbangan siswa. Guru meminta siswa untuk berbaris berbanjar ke samping dan ke 	<ul style="list-style-type: none"> Religius Nasionalis Mandiri 	<ul style="list-style-type: none"> Pengetahuan 	2 JP	<ul style="list-style-type: none"> Buku Guru Buku Siswa Buku lain

KD	Indikator	Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	PPK	Penilaian	AW	Sumber Belajar
		Putaran	<p>belakang dengan rapi. Jarak antarsiswa cukup sehingga tidak bertabrakan ketika beraktivitas. Bayaknya barisan bergantung banyaknya siswa di kelas.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru akan mengajak siswa untuk melatih gerakan keseimbangan dengan cara bertumpu dan berputar. • Siswa mengidentifikasi titik tumpu yang terkuat, bertumpu dengan kaki kiri atau kanan. Gerakan kedua • Siswa bertumpu pada kaki terkuat, kaki yang tidak bertumpu diangkat setinggi betis. • Siswa telah mengikuti aktivitas fisik di dalam ruangan sesuai instruksi guru. Aktivitas ini adalah contoh kegiatan yang bisa dilakukan saat cuaca hujan. • Siswa diminta untuk beristirahat sambil minum air putih agar tubuh terasa segar kembali. 	<ul style="list-style-type: none"> •Gotong Royong •Integritas •Anti korupsi 	<ul style="list-style-type: none"> • Keterampilan • Pengayaan • Remedial • Interaksi Guru dan Orang Tua 		<p>yang relevan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Media yang relevan • Alat peraga olahraga & kesehatan • Lingkungan sekitar

PEMETAAN KI & KD PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN

Satuan Pendidikan : SDN Percontohan
 Kelas / Semester : III (Tiga) / II (Genap)
 Tahun Pelajaran : 2021/2022

Pembelajaran		Kompetensi Inti (KI)	Kompetensi Dasar (KD)
1 - 2	Kombinasi Gerak Bertumpu Dan Keseimbangan	KI – 1 ; KI – 2	3.5
		KI – 3 ; KI – 4	4.5
3 - 4	Kombinasi Gerak Keseimbangan Dan Putaran	KI – 1 ; KI – 2	3.5
		KI – 3 ; KI – 4	4.5
5	Gerak Tolakan Dan Berpindah	KI – 1 ; KI – 2	3.5
		KI – 3 ; KI – 4	4.5
6	Kombinasi Gerakan Putaran Dan Ayunan	KI – 1 ; KI – 2	3.5
		KI – 3 ; KI – 4	4.5

JURNAL HARIAN
PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN
 Satuan Pendidikan : SDN Percontohan
 Kelas / Semester : III (Tiga) / II (Genap)
 Tahun Pelajaran : 2021/2022

Hari / Tanggal :
 Alokasi Waktu : 1 x Pembelajaran
 Pembelajaran : 1

KD	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pokok	Penilaian
3.5 4.5	3. Menjelaskan kombinasi gerak bertumpu dan keseimbangan 4. Mempraktikkan gerak bertumpu dan keseimbangan dalam aktivitas senam lantai.	Kombinasi Gerak Bertumpu Dan Keseimbangan	3. Rubrik melakukan aktivitas senam lantai

Hari / Tanggal :
 Alokasi Waktu : 1 x Pembelajaran
 Pembelajaran : 2

KD	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pokok	Penilaian
3.5 4.5	2. Mempraktikkan gerak kombinasi bertumpu dan keseimbangan dalam aktivitas senam lantai,	Gerak Kombinasi Bertumpu Dan Keseimbangan	1. Rubrik mempraktikkan gerak bertumpu dan keseimbangan

Hari / Tanggal :
 Alokasi Waktu : 1 x Pembelajaran
 Pembelajaran : 3

KD	Indikator Pencapaian Kompetensi	Materi Pokok	Penilaian
3.5 4.5	1. Mempraktikkan kombinasi gerak keseimbangan dan putaran dalam aktivitas senam lantai	Kombinasi Gerak Keseimbangan Dan Putaran	1. Unjuk kerja mempraktikkan kombinasi gerak keseimbangan dan putaran dalam aktivitas senam lantai

TERBARU RPP 1 LEMBAR PTM REVISI 2020

**FILE LENGKAP RPP PJOK KELAS 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 SEMESTER
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

PERANGKAT PEMBELAJARAN K13 REVISI 2020

EDARAN MENDIKBUD NO. 14 THN 2019 (1 LEMBAR)

PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA KESEHATAN

**SEMESTER GANJIL-GENAP
TAHUN PELAJARAN 2021/2022**

1. RPP PJOK KELAS 1 s.d 6
2. RUBRIK PENILAIAN RPP KELAS 1 s.d 6
3. SILABUS KELAS 1 s.d 6
4. KKM KELAS 1 s.d 6
5. PEMETAAN KD KELAS 1 s.d 6
6. PROGRAM SEMESTER KELAS 1 s.d 6
7. PROGRAM TAHUNAN KELAS 1 s.d 6
8. JURNAL HARIAN KELAS 1 s.d 6
9. APLIKASI RAPORT KELAS 1 s.d 6



0823 1223 7773