



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)



Disusun Oleh:

**JANUAR IKHSAN
201508435256**

**PENDIDIKAN PROFESI GURU
UNIVERSITAS SILIWANGI
2021**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) DARING

Satuan Pendidikan	: SDN Darangdan
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester	: IV / Genap
Materi Pokok	: Variasi Gerak Dasar Guling Depan
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

A. Kompetensi Inti

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 (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.6 Menerapkan variasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai	3.6.1 (C4) <u>Menelaah</u> variasi-variasi gerak dasar guling depan 3.6.2 (C6) <u>Merumuskan</u> prosedur atau tahapan-tahapan melakukan variasi gerak dasar gerakan guling depan (awalan jongkok / berdiri, gerakan mengguling / roll, sikap akhir) yang benar
4.6 mempraktikkan variasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai	4.6.1 (P2) <u>Melakukan</u> variasi gerak dasar guling depan sesuai dengan prosedur gerakan yang benar

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran ini, diharapkan peserta didik mampu

:

1. Aspek Apektif

(Taksonomi Bloom A4 dan A5)

- **(A4) Membangun** sikap **disiplin** dalam melakukan variasi gerak dasar guling depan pada aktivitas senam lantai dengan baik.
- **(A5) Membiasakan** untuk selalu **bekerjasama** dan **semangat** dalam mengikuti pembelajaran variasi gerak dasar guling depan pada aktivitas senam lantai dengan baik.

Keterangan / Deskripsi Sikap Semangat, Disiplin dan Kerjasama):

- **Semangat**
 1. Anak berani berinisiatif
 2. Anak aktif melakukan semua kegiatan
 3. Anak selalu ingin memperbaiki kesalahan
- **Disiplin**
 1. Anak memenuhi petunjuk guru dalam mengikuti proses KBM
 2. Anak mengikuti kesepakatan bersama dalam kelompok
 3. Anak tidak terlambat mengikuti pembelajaran (tepat waktu)
- **Kerjasama**
 1. Anak mau membantu teman selama kegiatan pembelajaran
 2. Anak menghargai teman pada proses KBM
 3. Anak tidak mengganggu teman pada proses KBM

2. Aspek Pengetahuan

Taksonomi Bloom (C4 dan C6)

- **(C4) Menelaah** variasi-variasi gerak dasar guling depan pada aktivitas senam lantai.
- **(C6) Merumuskan** prosedur atau tahapan-tahapan melakukan variasi gerak dasar guling depan pada aktivitas senam lantai.

3. Aspek Keterampilan

Taksonomi Bloom (P2)

- **(P2) Melakukan** variasi gerak dasar guling depan pada aktivitas senam lantai.
- **(P2) Melakukan** aktivitas fisik yang dikemas dalam bentuk permainan sederhana yang berorientasi pada variasi gerak dasar guling depan pada aktivitas senam lantai.

D. Materi Pembelajaran

1. Materi Pokok Pembelajaran

Aktivitas Senam Lantai (*Roll Depan*)

2. Materi Pembelajaran Remedial

Diberikan pada siswa yang nilai akhirnya tidak memenuhi KKM

3. Materi Pembelajaran Pengayaan

Diberikan kepada siswa yang nilainya sudah memenuhi KKM. Mereka diberikan materi pembelajaran aktivitas senam lantai lebih lanjut, misal *roll* belakang

4. Fakta:

Aktivitas senam lantai gerakan guling depan bisa dilakukan dimana saja dengan menggunakan matras. Pada situasi saat ini pembelajaran dilakukan secara daring, maka matras bisa diganti dengan kasur. Seperti gambar di bawah ini :



5. Konsep

Gerakan guling depan ini bertujuan untuk melatih kelenturan tubuh

6. Prinsip

Orang melakukan guling depan di atas matras terdiri dari gerakan awalan, inti dan akhir dengan benar

7. Prosedur

Anak harus banyak berlatih melakukan gerakan guling depan sesuai dengan tahapan-tahapan gerak yang benar

E. Strategi Pembelajaran

- | | |
|------------------------|--|
| 1) Pendekatan | : <i>Scientific</i> (5 M) |
| 2) Model Pembelajaran | : <i>Problem based learning</i> berbasis ICT dan TPACK |
| 3) Metode Pembelajaran | : Diskusi, Ceramah, Demonstrasi |

F. Media dan Alat Pembelajaran

1. Media :

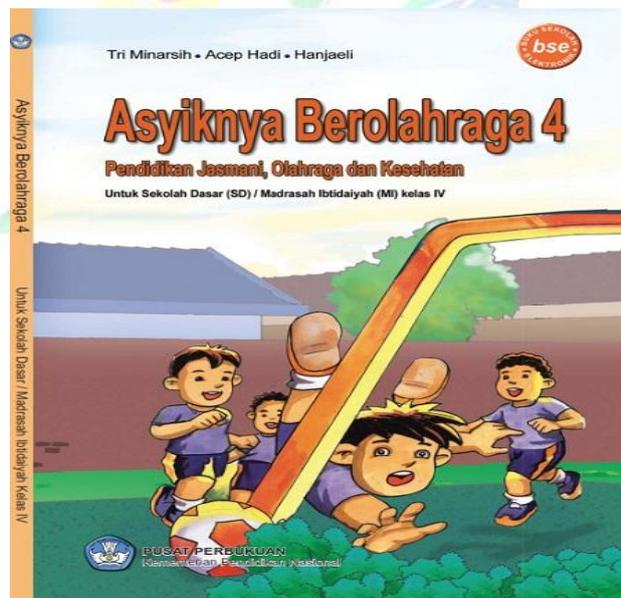
- Video dari Youtube dengan laman (<https://youtu.be/p3d3PalmzDc>) tentang Pembelajaran gerak dasar guling depan
- Lembar Kerja (*work sheet*) dan penilaian gerak dasar guling depan
- WA Grup
- Google Form

2. Alat :

- Laptop
- HP Android
- Matras yang diganti kasur lantai atau kasur palembang
- Tikar empuk

G. Sumber Pembelajaran :

- Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 4 Kurikulum 2013,



- Modul/bahan ajar,
- Link Youtube (<https://youtu.be/p3d3PalmzDc>)

H. Kegiatan Pembelajaran

Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran Pertemuan ke – 1 (2 x 35Menit)

Kegiatan Pendahuluan (10 menit)	Kecakapan Abad 21 (PPK)
<p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru memberi salam melalui <i>zoom meeting</i> yaitu : <ul style="list-style-type: none"> - Menanyakan kabar kesehatan kepada peserta didik - Menyapa peserta didik sudahkah sarapan atau belum - Mengingatkan kepada peserta didik untuk selalu membantu orangtua di rumah dalam membersihkan rumah agar rumah tetap bersih dan jauh dari penyakit menular ▪ Guru menanyakan kondisi kesehatan peserta didik berkaitan dengan masa pandemi Covid-19. Dalam hal ini mengingatkan peserta didik untuk selalu menjaga protokol kesehatan,dengan melakukan gerakan 3 M (Memakai masker saat keluar rumah, mencuci tangan dan menjaga jaga jarak). ▪ Berdoa bersama sebelum memulai pembelajaran dengan dipimpin oleh salah seorang siswa. ▪ Menyanyikan lagu Garuda Pancasila, satu anak maju ke depan untuk memimpin, guru menayangkan videonya. ▪ Peserta didik mengisi daftar hadir di aplikasi <i>goole form</i> dan guru memeriksa kehadiran siswa melalui <i>zoom meeting</i>. ▪ Guru memeriksa kerapihan dan kesehatan fisik peserta didik, seperti memeriksa kuku, rambut dan pakaian. Kalau ada yang panjang kukunya, dan rambutnya panjang apalagi di cat, guru langsung memberikan teguran. Dan pada saat tatap maya anak tersebut harus sudah rapih lagi <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mengaitkan materi pembelajaran guling depan yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya. ▪ Mengingatkan kembali materi prasyarat dengan melempar pertanyaan. ▪ Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. <p>Motivasi</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru memberikan stimulus berupa “Tepuk Semangat” 2 kali kepada peserta didik ▪ Peserta didik pada saat zoom meet bermain lagu “Sedang Apa” secara berkelompok (kelompok laki-laki dengan kelompok perempuan) ▪ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. ▪ Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung saat ini tentang materi variasi gerak dasar guling depan 	<p>Nilai-nilai yang terkandung: Disiplin, Gotong Royong, Religius, Nasionalisme dan <i>Leadership</i></p>

Pemberian Acuan <ul style="list-style-type: none"> Memberitahukan materi pelajaran variasi gerak dasar guling depan, Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang sedang berlangsung Pembagian kelompok belajar, pengelompokan disesuaikan dengan jarak terdekat antar rumah. (LKPD Pengetahuan kerjakan di rumah) 		
Kegiatan Inti (50 Menit)		
Sintak Model Pembelajaran <i>(Problem based Learning)</i>	Kegiatan Pembelajaran (Pendekatan Saintifik) 	Kecakapan Abad 21 (PPK, 4C dan Literasi)
Sebelum ke model PBL, Guru memberikan Stimulation (Pemberian stimulus) <div style="background-color: blue; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> Model PBL menurut Bransford and Stein dalam jamie kirkley, 2003:3) </div> 	<ul style="list-style-type: none"> Peserta didik membuka link <i>zoom meet</i> yang dibagikan di WA Group kelas IV oleh gurunya, lalu peserta didik menyimak informasi dari <i>zoom meet</i> yang didalamnya terdapat materi, gambar dan mengamati video peragaan materi tentang variasi gerak dasar guling depan. Guru memperagakan kembali sikap awal, sikap pelaksanaan dan sikap akhir gerakan guling depan di atas kasur. 	Literasi Digital <i>Critical Thinking</i> (berpikir kritis)
 Problem Satatement (Orientasi Terhadap Masalah)	<ul style="list-style-type: none"> Guru menjelaskan sekaligus menayangkan permasalahan dalam praktek variasi gerak dasar guling depan, terdiri dari : <ol style="list-style-type: none"> Anak takut melakukan gerakan berguling meskipun dibantu oleh guru. Ada anak yang tidak mau sama sekali melakukan gerakan guling depan Adanya kesulitan atau gerakan yang tidak sesuai terhadap prosedur gerakan guling depan, seperti : <ul style="list-style-type: none"> Tumpuan tangan yang terlalu jauh atau dekat dengan kaki Tumpuan tangan kurang kuat hingga mengakibatkan gerakan melenceng ke samping serta sulitnya siswa mendorong badan kedepan 	<i>Critical Thinking</i> (berpikir kritis)

	<ul style="list-style-type: none"> • Dagu tidak mengenai dada pada saat pundak akan menyentuh matras. Mengakibatkan kepala bagian atas menjadi tumpuan pada matras yang mengakibatkan gerakan tidak akan stabil dan kemungkinan akan mengalami cedera pada bagian leher (terkilir) • Bahu tidak menempel ke matras yang mengakibatkan gerakan roll tidak lurus bahkan keluar dari matras • Tangan tidak melakukan tolakan yang mengakibatkan gerakan tubuh tidak maksimal • Kaki tidak menekuk, sehingga gerakan roll ke depan tidak bisa disempurnakan <p>➤ Guru memberikan kesempatan bertanya pada peserta didik tentang permasalahan guling depan yang sudah disampaikan oleh guru sebelumnya.</p>	<p><i>Critical Thinking</i> (berpikir kritis)</p>
<p>Data Collecting (Organisasi Belajar)</p>	<p>➤ Melakukan gerakan pemanasan statis dan pemanasan dinamis serta pemanasan yang dikemas dalam bentuk permainan sederhana. Gerakan pemanasan ini berorientasi pada gerakan guling depan. Pola gerak dominannya pada kelenturan kepala dan pinggang. Seperti pemanasan dengan permainan “mencium lutut” posisi duduk dan berdiri (melalui zoom) atau permainan “bola berantai” dilakukan 4 orang minimal, bisa dengan orangtuanya, kakaknya dan adiknya atau teman terdekatnya (video kirim ke WA) sebagai tugas gerak di rumah dalam bentuk permainan.</p> <p>➤ Guru memberikan LKPD kepada setiap peserta didik tentang perintah dan indikator tugas gerak guling depan.</p> <p>➤ Melalui <i>zoom meet</i> peserta didik dibagi dalam kelompok kerja ada yang sebagai pelaku dan juga pengamat / observer, kemudian berdiskusi dengan teman satu kelompok atau dengan kelompok lain untuk menyelesaikan permasalahan dalam mempraktekkan gerakan guling depan.</p> <p>➤ Peserta didik mencoba melakukan tahapan variasi gerak dasar guling depan secara bergantian dengan diamati oleh kelompok yang bertugas sebagai pengamat.</p>	<p>Kolaborasi</p> <p>Inisiatif</p>

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hasil perbaikan gerakan dari setiap kelompok tersebut harus dilakukan kembali agar gerakan guling depan dilakukan sesuai dengan prosedur gerakan yang benar.  <p style="text-align: center;">Gambar 1.1 Guling Depan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Matras yang digunakan di rumah adalah kasur, kasur Palembang ataupun tikar yang empuk. 	Kreatif
<p style="text-align: center;">➔</p> <p>Data Processing (Proses Penyelidikan individual maupun kelompok)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Peserta didik mengumpulkan berbagai data dan informasi dari berbagai sumber (buku ajar/buku paket, modul dan sumber lain) sebagai bahan perbaikan atau untuk menemukan berbagai alternatif penyelesaian masalah. ➤ Peserta didik secara individu berlatih kelenturan bagian otot leher, pinggang dan kaki salah satunya dengan melakukan cium lutut dan melakukan guling ke depan dengan bantuan teman atau tanpa bantuan teman. 	<p><i>Critical Thinking</i> (berpikir kritis)</p> <p>Inisiatif</p>
<p style="text-align: center;">➔</p> <p>Verification (Pengembangan dan penyajian hasil penyelesaian masalah)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Peserta didik melakukan perbaikan dengan mengulang gerakan guling depan yang masih kurang sesuai dengan masukan dari guru dan rekan satu kelompok. ➤ Peserta didik melakukan permainan “jalan kepiting” dengan dibantu oleh orangtuanya atau temannya untuk memegang kedua kakinya. Permainan ini bermanfaat pada kekuatan kedua lengan. Manfaatnya dirasakan pada waktu kedua lengan bertumpu di atas matras hingga badan terdorong ke depan untuk berguling 	<p><i>Critical Thinking</i> (berpikir kritis)</p> <p>Kolaborasi</p>
<p style="text-align: center;">➔</p> <p>Reflection (Analisis dan Evaluasi proses penyelesaian masalah)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru dan peserta didik atau antar sesama temannya saling berdiskusi memberikan penguatan menyimpulkan materi pembelajaran, menyajikan hasil latihan variasi gerak dasar guling depan secara individual sesuai tahapan gerak. 	<p><i>Critical Thinking</i> (berpikir kritis)</p>

Kegiatan Penutup (10 Menit)

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik melakukan gerakan pendinginan dengan cara : <ul style="list-style-type: none"> a. Remas-remas atau mengepal-ngepal kedua tangan b. Mengayunkan kedua lengan c. Mengayunkan kedua kaki d. Ambil nafas dari hidung dan buang dari mulut dilakukan 3 kali • Mengagendakan tugas untuk membaca materi pertemuan berikutnya, yaitu gerakan guling belakang pada aktivitas senam lantai. • Guru menyampaikan evaluasi dari materi yang telah diberikan, memberikan koreksi dan penguatan pada peserta didik yang telah menguasai materi dengan baik. • Berdoa dipimpin oleh guru. • Peserta didik merapihkan alat-alat yang sudah digunakan dan menyimpannya ke tempat semula. Kalau di rumah simpan lagi ke tempat asalnya. 	<p><i>Critical Thinking</i> (berpikir kritis)</p> <p>Religius</p>
---	---

I. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan (*Instrumen Penilaian Terlampir*)

1. Teknik Penilaian

- | | |
|---------------------------|----------------------------------|
| a) Penilaian Sikap | : Observasi / Pengamatan |
| b) Penilaian Pengetahuan | : Tes tertulis dan penugasan |
| c) Penilaian Keterampilan | : Unjuk Kerja Keterampilan Gerak |

2. Instrumen Penilaian

- | | |
|-------------------------------|---------------------------------|
| a) Observasi | : Lembar pengamatan / Observasi |
| b) Tes tertulis dan penugasan | : Lembar Kerja (SOAL) / Modul |
| c) Unjuk Kerja | : Rubrik penilaian unjuk kerja |

3. Remedial

- a) Tugas membuat rangkuman dan indikator yang tidak mampu dicapai
- b) Tugas mandiri berupa mempelajari materi pada indikator yang belum dicapai bersama tutor sebaya yang nilainya sudah mencapai KKM

4. Pengayaan

- a) Menjadi tutor sebaya bagi teman yang belum mampu mencapai nilai KKM pada indikator pembelajaran tertentu
- b) Diberikan materi untuk pertemuan berikutnya atau keterampilan dengan tingkat kesulitan lebih kompleks agar lebih trampil

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Sumedang, Agustus 2021
Guru PJOK

Dra. Hj. Hafrinita

NIP. 196206271982062002

Januar Ikhsan, M.Pd

NIP. 199101302015031001

Catatan Kepala Sekolah / Supervisor :

.....
...
.....
.....
.....
.....
.....

