

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
SIMULASI MENGAJAR CGP ANGKATAN 5
TAHUN 2022

Satuan Pendidikan : SD Negeri 1 Kedungwaru
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : 3 / Genap
Materi Pokok : Mempraktikkan berbagai pola gerak dasar keseimbangan
Sub Materi Pokok : Berdiri dengan satu kaki
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (10 Menit)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN :

1. Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan gerak dasar keseimbangan (berdiri satu kaki lurus ke depan) pada aktivitas senam lantai
2. Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan gerak dasar keseimbangan (berdiri satu kaki ditekuk ke depan) pada aktivitas senam lantai

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dibariskan dan mengucapkan salam, berdoa, Guru memastikan bahwa semua peserta didik dalam keadaan sehat dengan menanyakan konsisi mereka, sekaligus memperhatikan kehadiran peserta didik. 2. Guru Menyampaikan 3M kepada peserta didik agar tetap mengikuti protokol kesehatan semasa Covid 19. 3. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran. 	2 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik memperhatikan Guru model melakukan gerak dasar keseimbangan (berdiri satu kaki lurus kedepan) pada aktivitas senam lantai. 2. Peserta didik memperhatikan guru model melakukan gerak keseimbangan (berdiri satu kaki di tekuk kedepan) pada aktivitas senam lantai. 3. Guru memberi kesempatan kepada peserta didik untuk menanyakan gerakan yang belum dipahami. 4. Memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk latihan senam lantai berdiri satu kaki lurus kedepan dan berdiri satu kaki di tekuk dengan pengawasan guru. 5. Guru memberikan evaluasi dengan Tanya jawab terhadap kegiatan peserta didik sekaligus menyampaikan perbaikan atas kesalahan gerakan dasar senam lantai berdiri satu kaki lurus kedepan dan berdiri satu kaki di tekuk selama kegiatan proses belajar mengajar. 	6 menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru dan peserta didik membuat kesimpulan secara bersama- sama. 2. Guru memberikan penguatan terhadap materi / kegiatan yang telah dilakukan. 3. Guru dan peserta didik berdoa sebelum pelajaran selesai. 	2 menit

C. Penilaian Pembelajaran

Penilaian Sikap : Observasi selama kegiatan berlangsung
Penilaian Pengetahuan : Tes lisan
Penilaian Keterampilan : Teknik penilaian, yaitu tes praktik.
Instrumen penilaian : Lembar pengamatan keterampilan.

Mengetahui

Kedungwaru , 6 Januari 2022

Kepala Sekolah

Calon Guru Penggerak,

Ali Musyafak, S.Pd

Berty Agung Pambudi, S.Pd

NIP. 19620712 198201 1 003

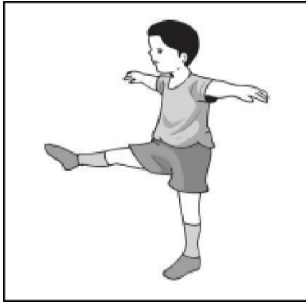
A. Materi Pembelajaran

Gerak Dasar Keseimbangan

A. Berdiri Satu Kaki Lurus Kedepan

Langkah-langkah Latihan keseimbangan dengan berdiri satu kaki lurus kedepan yaitu :

- badan berdiri tegak;
- pandangan lurus ke depan;
- kedua tangan diangkat diluruskan ke samping;
- angkat kaki kanan perlahan dan diluruskan ke depan;
- tahan beberapa saat;
- ganti dengan kaki yang satunya.



B. Berdiri Satu Kaki Ditekuk di Depan

langkah-langkah latihan keseimbangan berdiri satu kaki ditekuk di depan yaitu :

- badan berdiri tegak;
- pandangan lurus ke depan;
- angkat kaki kanan ke depan dengan kedua tangan;
- posisi kaki ditekuk (sila) sampai pangkal paha;
- tahan beberapa saat;
- lakukan gerakan ini dengan kaki yang lain.



B. RUPRIK PENILAIAN

1. Penilaian spiritual

No	Nama Siswa	Ketaatan Beribadah	Sikap Bersyukur	Kebiasaan Berdoa	Sikap Toleransi
1					
2					
3					

2. Penilaian Sikap Sosial

No	Nama Siswa	Jujur	Percaya Diri	Tanggung Jawab
1				
2				
3				

3. Penilaian Pengetahuan

Tes lisan

1. Bagaimana cara melakukan gerak dasar keseimbangan (berdiri satu kaki lurus ke depan) ?
2. Bagaimana cara melakukan gerak dasar keseimbangan (berdiri satu kaki ditekuk ke depan) ?

Ruprik Penilaian

No	Keterangan	Score
1.	Jika jawaban benar, sesuai dengan langkah gerak dasar Keseimbangan	5
2.	Jika Jawaban Kurang tepat	3
3.	Jawaban Salah	1
4.	Tidak Menjawab	0

Nilai Akhir

$$\frac{\text{Jumlah Benar}}{10} \times 100$$

4. Penilaian Keterampilan

No	Indikator Penilaian	Hasil Penilaian			
		Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Kurang (1)
1	Keterampilan gerak dasar keseimbangan (berdiri satu kaki lurus ke depan)				
2	Keterampilan gerak dasar keseimbangan (berdiri satu kaki ditekuk ke depan)				
Total Nilai					