

**RENCANA PELKASANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SDN 10 DOMPU  
 Kelas / Semester : VI (enam) / 2 (genap)  
 Tema 6 : Menuju Masyarakat Sehat  
 Sub Tema 1 : Lingkungan Sehat Masyarakat Sehat  
 Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (6 x 35 menit)

**A TUJUAN PEMBELAJARAN**

- Setelah mengamati contoh, siswa mampu menyebutkan langkah-langkah melakukan rangkaian tiga gerak dasar senam dengan benar.
- Setelah mengamati contoh, siswa dapat menjelaskan gerakan guling belakang dengan benar.
- Setelah mengamati contoh, siswa mampu mempraktikkan langkah-langkah rangkaian tiga gerak dasar senam dengan tepat dan gerakan guling belakang dengan benar.

**B KEGIATAN PEMBELAJARAN**

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Guru memberikan salam dan mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.</li> <li>■ Guru mengecek kesiapan diri dengan mengisi lembar kehadiran dan memeriksa kerapihan pakaian, posisi dan tempat duduk disesuaikan dengan kegiatan pembelajaran.</li> <li>■ Menginformasikan tema yang akan dibelajarkan yaitu tentang "Menuju Masyarakat Sehat".</li> <li>■ Guru menyampaikan tahapan kegiatan yang meliputi kegiatan mengamati, menanya, mengeksplorasi, mengomunikasikan dan menyimpulkan.</li> </ul>	10 menit
<b>Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Siswa mengamati gambar yang ada di buku siswa. (<i>Mengamati</i>)</li> <li>■ Siswa membuat pertanyaan berdasarkan gambar yang diamati. (<i>Menanya</i>)</li> <li>■ Guru meminta siswa untuk mendiskusikan jawaban dari pertanyaan yang telah dibuat.</li> <li>■ Guru menunjuk beberapa siswa untuk mempresentasikan hasil. (<i>Mengasosiasi</i>)</li> <li>■ Siswa mempraktikkan gerakan guling ke depan. (<i>Mengekplorasi</i>)</li> <li>■ Siswa mempraktikkan gerakan guling ke belakang.</li> <li>■ Siswa mempraktikkan gerakan meroda.</li> <li>■ Setelah menyaksikan peragaan dari guru, siswa mempraktikkan senam lantai untuk gerakan dasar pertama, yaitu gerakan guling ke depan. (<i>Mengamati</i>)</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Siswa melakukan senam lantai. Awalnya siswa membaca buku siswa. (<i>Mengamati</i>)</li> <li>■ Siswa mendiskusikan dengan temannya tentang teknik melakukan senam lantai. (<i>Mengekplorasi</i>)</li> <li>■ Guru memberikan contoh melakukan teknik senam yang baik dan benar. (<i>Mengasosiasi</i>)</li> <li>■ Cara melakukan gerakan guling belakang adalah sebagai berikut :                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Sikap awal dalam posisi jongkok, kedua tangan di depan dan kaki rapat.</li> <li>b. Kepala ditundukkan kemudian kaki menolak ke belakang.</li> <li>c. Pada saat panggul mengenai matras, kedua tangan segera dilipat ke samping telinga dan telapak tangan menghadap ke atas untuk siap menolak di matras.</li> <li>d. Kaki segera diayunkan ke belakang melewati kepala.</li> <li>e. Dibantu oleh kedua tangan yang menolak kuat, kedua kaki dilipat sampai ujung kaki dapat mendarat di atas matras. Dorong badan ke atas dan teruskan gerakan sampai membentuk sikap jongkok.</li> </ol> </li> <li>■ Siswa melakukan gerakan senam secara bergantian, satu siswa melakukan gerakan siswa yang lain akan melihat apakah sudah sesuai atau belum. (<i>Mengekplorasi</i>)</li> <li>■ Siswa dapat bertukar pasangan dan melakukan gerakan tersebut.</li> <li>■ Siswa dalam kelompok membuat rencana bagaimana cara kelompoknya menghimbau masyarakat agar muncul kesadaran berolahraga. Tuliskan rencana kelompoknya. Rencana mencakup tujuan, cara, media yang digunakan, serta pembagian tugas dalam kelompok. (<i>Mengekplorasi</i>)</li> </ul>	35 menit X 6 JP
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Peserta didik membuat kesimpulan dibantu dan dibimbing guru.</li> <li>■ Melaksanakan penilaian dan refleksi dengan mengajukan pertanyaan atau tanggapan peserta didik dari kegiatan yang telah dilaksanakan sebagai bahan masukan untuk perbaikan langkah selanjutnya.</li> <li>■ Merencanakan kegiatan tindak lanjut dengan memberikan tugas baik cara individu maupun kelompok.</li> <li>■ Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya.</li> <li>■ Menutup pelajaran dengan berdo'a dan salam.</li> </ul>	10 menit

**C PENILAIAN PEMBELAJARAN**

- a. Penilaian Sikap : tanggung jawab, kerja sama dan peduli
- b. Penilaian Pengetahuan : pilihan ganda dan jawaban singkat
- c. Penilaian Keterampilan : unjuk kerja

Mengetahui,  
Kepala SDN 10 Dompu

Dompu, 31 Desember 2020  
Guru PJOK

**SURIANSYAH, S.Pd, M.MPd**  
NIP. 19731231 199707 1 007

**MUKHLAS, S.Pd**  
NIP.