

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD NEGERI 4 TUGU SARI
Muatan Terpadu : PJOK
Kelas / Semester : 4 / 2
Pelajaran : 6
Tema : Variasi dan Kombinasi Berbagai Pola Gerak Dominan dalam Aktivitas Senam Lantai
Subtema : Variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam lantai tanpa alat
Pertemuan : 1
Alokasi waktu : 10 menit

KOMPETENSI DASAR :

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.

INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

3.6.1 Mengurutkan cara melakukan variasi gerakan sikap lilin.

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah melakukan literasi dan diskusi kelompok, peserta didik dapat mengurutkan cara melakukan variasi gerakan sikap lilin.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran.2. Dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh ketua kelas. (Religius dan Integritas)3. Memberi motivasi kepada siswa tentang pentingnya materi yang akan dipelajari.4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini	2 menit
Kegiatan Inti	<p>A. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none">1. Guru menjelaskan dan menayangkan video gerakan sikap lilin.2. Peserta didik mengamati tayangan video mengenai gerakan sikap lilin. <p>B. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none">1. Guru memberi kesempatan peserta didik menanya gerakan tersebut.2. Guru mengarahkan peserta didik untuk mengeksplorasi pengetahuan dengan mencari informasi terkait sikap lilin.3. Guru memberi kesempatan peserta didik menanya jika ada gerakan yang belum dipahami dengan benar.4. Guru memberikan kesempatan kepada siswa yang bisa menjawab pertanyaan siswa yang lain. (Critical Thinking and Problem Solving) <p>C. Menalar</p> <ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik berdiskusi dengan temannya tentang gerakan sikap lilin. (Collaboration, unication)2. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan. (Communication) <p>D. Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik mengerjakan lembar kerja yang telah diberikan secara berkelompok.2. Guru memberikan bimbingan kepada peserta didik dalam mengerjakan lembar kerja. <p>E. Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none">1. Siswa melakukan presentasi hasil pengerjaan lembar kerja.2. Siswa mengajukan pertanyaan dari siswa lain yang melakukan presentasi.	6 menit

	3. Guru melakukan penguatan hasil presentasi peserta didik.	
Kegiatan Penutup	1. Peserta didik dan guru membuat rangkuman hasil pembelajaran 2. Guru memberikan evaluasi/asesmen proses pembelajaran hari ini. 3. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa. (Religius)	2 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

- a) Penilaian pengetahuan : Melalui tes tertulis
b) Penilaian sikap : Melalui lembar observasi

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Lampung Barat, 4 Januari 2022
Guru PJOK

KARMUDIN, S.Pd.SD
NIP. 19670909 199408 1 001

SUNARKO, S.Pd
NIP. 19821212 201001 1 013

Instrument penilaian

a) Penilaian pengetahuan

1. Jelaskan urutan cara melakukan 3erakan sikap lilin !

b) Penilaian sikap

No	Nama siswa	Disiplin		Kerja sama		Percaya diri		Jumlah
		1	2	1	2	1	2	
1								
2								
3								
4								

Rubrik penilaian :

1. Apabila peserta didik belum memperlihatkan sikap pada indicator
2. Apabila peserta didik sudah memperlihatkan sikap pada indicator

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Sekolah : SD N 4 TUGU SARI
Kelas / semester : 4 / Genap
Pelajaran : 6
Tema : Variasi dan Kombinasi Berbagai Pola Gerak Dominan dalam Aktivitas Senam Lantai
Subtema : Variasi dan kombinasi pola gerak dominan senam lantai tanpa alat
Pertemuan : 1

1. Urutkan gambar Langkah-langkah melakukan sikap lilin !

1.
2.
3.
4.

2. Jelaskan urutan Langkah-langkah melakukan sikap lilin !

- a.
.....
- b.
.....
- c.
.....
- d.
.....

MATERI AJAR
SENAM LANTAI TANPA ALAT
(SIKAP LILIN)

Sikap Lilin Dengan Benar – Pengertian Senam lantai sikap lilin adalah sebuah gerakan senam yang dilakukan di atas matras dengan gerakan kaki tegak berada di atas sedangkan kepala berada dibawah sehingga menyerupai lilin. Untuk mengawali gerakan ini badan terlentang terlebih dahulu kemudian secara perlahan kaki diangkat ke atas dengan otot perut dan bantuan tangan.

SIKAP LILIN.



Berikut langkah-langkah melakukan sikap lilin:

1. Posisi tubuh tidur telentang dengan kaki lurus dan tangan di samping badan.
2. Posisi kaki harus lurus dan rapat agar bisa **melakukan sikap lilin**.
3. Kaki dalam posisi lurus dan rapat diangkat ke atas.
4. Gunakan tangan sebagai penopang pinggang dan kaki.