

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)  
KURIKULUM 2013

Satuan Pendidikan : SDN 01 Banglarangan  
Kelas/ Semester : 1/ 2 (dua)  
Tema : Lingkungan Bersih Sehat dan Asri  
Sub Tema : Lingkungan Rumahku  
Pembelajaran ke : I  
Muatan Terpadu : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Alokasi Waktu : 2 x 35 Menit

**A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Melalui penjelasan dan contoh yang diberikan guru siswa mampu menunjukkan gerakan berpindah tempat dalam senam lantai yaitu berguling kekanan/ kiri dengan tepat.
2. Dengan bimbingan guru siswa mampu melakukan gerakan berpindah tempat pada senam lantai yaitu berguling kekanan/ kiri dengan tepat.

**B. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

**Pendahuluan**

- Guru menyapa siswa, menanyakan kabar kemudian bersama siswa membaca do'a
- Guru dan siswa menyanyikan lagu nasional.
- Guru mengisi daftar hadir siswa dan menyiapkan siswa dalam menerima materi pembelajaran dengan terus memotivasi semangat belajar siswa.
- Guru menginformasikan materi pembelajaran yang akan dipelajari yaitu materi tentang aktivitas senam lantai.
- Guru menyampaikan tahapan kegiatan dan tujuan pembelajaran.

**Inti**

- Siswa melakukan gerakan pemanasan dengan panduan guru.
- Guru menyiapkan matras dan meletakkannya di lantai.
- Siswa memperhatikan penjelasan dan peragaan guru tentang gerak berguling kekanan dan kekiri serta manfaatnya bagi kesehatan tubuh.
- Guru berbaring di atas matras dengan posisi badan terlentang dan tangan diletakan lurus sejajar badan.
- Lalu guru menggulingkan badan lakukan sampai ketepi matras, lalu berguling kembali kekiri sampai ke tengah matras/ posisi semula.

**Penutup**

- Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk memperagakan sesuai materi yang diajarkan dengan bimbingan guru.
- Guru memberikan penilaian dengan memberikan tugas kepada siswa.
- Sebelum mengakhiri pembelajaran guru memberi motivasi dan menyimpulkan hasil pembelajaran hari ini .
- Guru bersama siswa mengakhiri pembelajaran dengan merapikan tempat.
- Guru bersama siswa berdo'a kemudian guru memberi salam penutup.

**C. PENILAIAN**

Penilaian terhadap materi ini dapat dilihat pada lampiran.

Lampiran Penilaian Keterampilan

No	Nama Siswa	Melakukan gerak guling kekanan	Melakukan gerak guling kekiri	Predikat
1	Aldi Klau Nahak			
2	Ananda syahdan M.A.			
3	Anastasya Febriani			
4	Aulia Izatunisa			
5	Aurora Septiani			
6	Bagas Satria R.P			
7	Cantika Yasmin H			
8	Farhana Nuril H			
9	Fiorenzo Arskinara			
10	Hellena Queena S.			
11	Kanza Anindia P.			
12	Khanza Aneilia P.			
13	Qianzy Altofuniisa			
14	Rama Dewi			
15	Shazfa Alesha			
16	Zain Hamizan			
17	Gagah Aji			

Penilaian Pengetahuan

1. Tes lisan tentang prosedur melakukan senam lantai.

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Banglarangan, ...  
Guru PJOK

Erli Ismawati, S.Pd. SD  
NIP. 19710131 199703 2 006

Herwati, S.Pd.  
NIP. 19781029 200501 2 013

## Contoh Penilaian

### **Rubrik Penilaian Praktik**

Kelas/ Semester : 1/ 2

Mapel : PJOK

Kompetensi Dasar : Memahami berbagai gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/ lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.

Materi : Senam lantai

Indikator Soal : Peserta didik dapat mempraktikkan senam lantai (guling kekanan dan guling kekiri) dengan benar dan tepat)

Tugas Penilaian Praktik : Lakukan gerak senam lantai (guling kekanan dan guling ke kiri)