

# BUTUH FILE LENGKAP KLIK DISINI

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(Sesuai Edaran Kemdikbud No 14 Tahun 2019)

Sekolah : SDN .....  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/Semester : V/ Genap  
Materi Pokok : Kombinasi Gerak Dominan pada Senam Ketangkasan Menggunakan Alat  
Sub Materi Pokok : Gerak Dominan Senam Ketangkasan  
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit (Pertemuan 1)


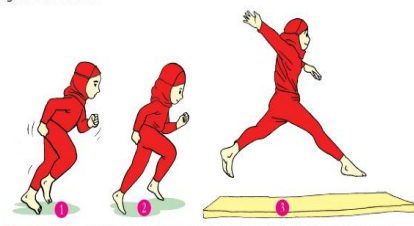
### 1. Tujuan Pembelajaran

- ❖ Dengan berdiskusi, peserta didik mampu menjelaskan kombinasi pola gerak dominan senam menggunakan alat seperti melompat, menggantung, mengayun, meniti, dan mendarat.
- ❖ Dengan membaca, peserta didik mampu mendeskripsikan kombinasi gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti palang pegangan, peti lompat, dan kuda-kuda lompat.
- ❖ Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan senam menggunakan alat seperti melompat, menggantung, mengayun, meniti, dan mendarat.
- ❖ Melalui pengamatan, peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi gerak dominan dalam senam menggunakan alat seperti palang pegangan, peti lompat, dan kuda-kuda lompat.

### Alat dan Bahan

- ❖ Alat : Palang sejajar, Bangku atau balok keseimbangan, Peti lompat, Matras, Tongkat
- ❖ Media Pembelajaran : Artikel mengenai pola gerak dominan senam ketangkasan.  
Gambar mengenai gerak dominan senam ketangkasan  
Video pembelajaran mengenai senam ketangkasan dan senam lantai.

### 3. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	AW
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Peserta didik mengawali kegiatan pembelajaran dengan doa bersama. Salah satu peserta didik memimpin doa (<b>penguatan nilai religius</b>).</li><li>❖ Guru melakukan presensi kehadiran dan mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik.</li><li>❖ Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini.</li><li>❖ Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang dipimpin salah satu peserta didik. Pemanasan dilakukan sebelum melakukan gerakan senam ketangkasan.</li></ul>	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Peserta didik mengamati gambar seorang anak sedang melompatpeti lompat.</li><li>❖ Peserta didik diarahkan membaca materi gerak dominan senamketangkasan(<b>Literasi</b>)</li><li>❖ Peserta didik mendeskripsikan gerak dasar senam ketangkasan.</li><li>❖ Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai senamketangkasan.</li><li>❖ Peserta didik akan mempraktikkan gerak dominan senamketangkasan.</li></ul>  <p>Peserta didik berlari dengan jarak sekira 10 meter. Peserta didik melakukan gerakan melompat dengan tolakan satu kali. Gerakan melompat diakhiri pendaratan dengan dua kaki. Guru melakukan penilaian sikap dan keterampilan.</p>  <p>Gambar 6.2 Melompat termasuk gerak dominan dalam senam ketangkasan</p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Guru menjelaskan dan memberi contoh peragaan gerak meloncatdan menggantung.</li><li>❖ Guru menjelaskan dan memberi contoh peragaan gerak meloncatdan mengayun. Guru melakukan gerakan menggantung padapalang sejajar. Dalam posisi menggantung, kedua kaki diluruskankemudian diayunkan ke depan. Selanjutnya, kaki ditarik kembalipada sikap semula.</li></ul>	65 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untukmelemaskan otot.</li><li>❖ Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telahdilakukan. (<b>Creativity</b>)</li><li>❖ Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama(<b>gotong royong</b>) dalam pembelajaran.</li></ul>	15 menit

### 3. Penilaian (Asesmen)

- Sikap : Observasi/Jurnal;

- Pengetahuan : Tes Tulis, Penugasan;
- Keterampilan : Tes Praktik, Lembar Pengamatan

Mengetahui,  
Kepala SDN .....

.....  
NIP. ....

....., ..... Januari 2020  
Guru Mata Pelajaran,

.....  
NIP. ....