

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)


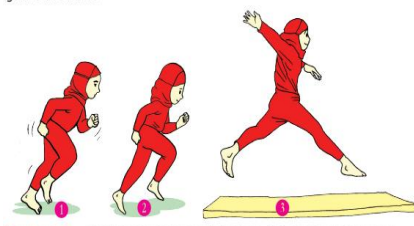
1. Tujuan Pembelajaran

- ❖ 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"> ❖ Peserta didik mengawali kegiatan pembelajaran dengan doa bersama. Salah satu peserta didik memimpin doa (penguatan nilai religius). ❖ Guru melakukan presensi kehadiran dan mengidentifikasi kondisi fisik peserta didik. ❖ Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai pada pertemuan ini. ❖ Peserta didik melakukan kegiatan pemanasan yang dipimpin salah satu peserta didik. Pemanasan dilakukan sebelum melakukan gerakan senam ketangkasan. 	10 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik mengamati gambar seorang anak sedang melompatpeti lompat. ❖ Peserta didik diarahkan membaca materi gerak dominan senamketangkasan(Literasi) ❖ Peserta didik mendeskripsikan gerak dasar senam ketangkasan. ❖ Peserta didik mendengarkan penjelasan guru mengenai senamketangkasan. ❖ Peserta didik akan mempraktikkan gerak dominan senamketangkasan. <div style="text-align: center;">   <p style="font-size: small;">Gambar 6.2 Melompat termasuk gerak dominan dalam senam ketangkasan</p> </div> <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> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Guru menjelaskan dan memberi contoh peragaan gerak meloncatdan menggantung. ❖ 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. 	65 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Peserta didik melakukan kegiatan pendinginan untukmelemaskan otot. ❖ Peserta didik menyimpulkan pembelajaran yang telahdilakukan. (Creativity) ❖ Peserta didik dimotivasi untuk tekun dan saling bekerja sama(gotong royong) dalam pembelajaran. 	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.