

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SDN ...
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester : 4 (Empat)/ Ganjil
Materi Pokok : Aktivitas Senam Lantai
Sub Materi : Sikap Lilin
Alokasi Waktu : 2 x 35 Menit (1 x Pertemuan)

1. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti proses pembelajaran melalui penggunaan model *Discovery learning* (Mengamati Video Pembelajaran) siswa diharapkan :

- 1.1 Mendeskripsikan pengertian, manfaat dan gerak dasar senam lantai dengan lugas dan benar.
- 1.2 Mendeskripsikan Prosedur gerak sikap lilin pada senam lantai lugas dan benar.
- 1.3 Berbagi informasi dan menggali informasi tentang senam lantai dan cara melakukan gerak dasar sikap lilin secara interaktif.
- 1.4 Mempraktikkan sikap lilin dengan penuh tanggung jawab, disiplin dan percaya diri.

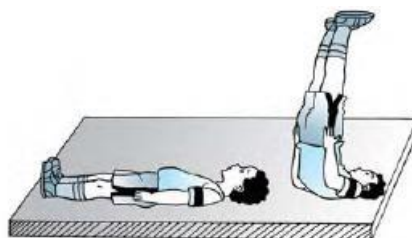
2. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

2.1 Alat, Media dan Bahan

- 2.1.1 Alat : Matras / Kasur / Karpet
- 2.1.2 Media : HP, Laptop, Whatsapp, Google Meet, Power Point, Youtube
- 2.1.3 Bahan : Buku pegangan guru (Buku Penjasorkes kelas 4 kurikulum 2013 Erlangga 2016)
Buku pegangan siswa (Buku Penjasorkes kelas 4 kurikulum 2013 Erlangga 2016)
Internet.

2.2 Siswa berlatih praktik /mengerjakan tugas halaman buku atau sumber lain

- 2.2.1 Membuka, menyapa, absensi.
- 2.2.2 Mengingatkan protokol kesehatan terkait Covid-19 di masa pandemi.
- 2.2.3 Berdo'a
- 2.2.4 Memberikan motivasi dan apresiasi kepada peserta didik
- 2.2.5 Peserta didik mengamati materi yang di sajikan dalam bentuk power point.
- 2.2.6 Peserta didik mengamati gerak dasar sikap lilin dalam bentuk video yang di praktikkan oleh guru <https://www.youtube.com/watch?v=tdNX8RBYAko>



(Gambar Sikap Lilin)



(Video Pembelajaran Sikap Lilin)

- 2.2.7 Peserta didik di arahkan untuk berlatih sehingga akan menjadi tugas gerak yang di laporkan dalam bentuk video.
- 2.3 Siswa mempresentasikan hasil kerja individu
- 2.3.1 Peserta didik melaksanakan tugas gerak yang di instruksikan oleh guru sesuai dengan contoh dalam video pembelajaran.
- 2.3.2 Peserta didik melaporkan tugas gerak berupa video melalui Whatsapp.
- 2.4 Menyimpulkan dan Penilaian Pembelajaran
- 2.4.1 Kesimpulan Pembelajaran
- Memberikan penjelasan pembelajaran dalam masa pandemi Covid-19 agar tetap menjaga dan menerapkan protokol kesehatan serta memberikan motivasi kepada peserta didik agar tetap semangat mengikuti pembelajaran khususnya PJOK karena mengandung unsur menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh pada masa pandemi ini.
- 2.4.2 Penilaian
- 2.4.2.1 Penilaian Sikap
- Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan atau observasi selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: disiplin, jujur, tanggung jawab dan percaya diri pada saat pembelajaran.
- 2.4.2.2 Penilaian Pengetahuan
- Menjawab pertanyaan yang di share di whatsapp atau Google Meet tentang : Pengertian senam lantai, Manfaat senam lantai. Cara melakukan gerak dasar sikap lilin.
- 2.4.2.3 Penilaian Keterampilan
- Penilaian keterampilan yang diambil dari laporan tugas gerak peserta didik dalam mempraktikkan gerak dasar sikap lilin yang dilaporkan dalam bentuk video melalui whatsapp.

Mengetahui,
Kepala Sekolah

....., 2020
Guru PJOK

.....
NIP.

ROPIK, S.Pd.

BAHAN PEMBELAJARAN

SENAM LANTAI (SIKAP LILIN)

A. Pengertian Senam Lantai

Senam lantai merupakan latihan senam yang dilakukan pada matras. Gerakan olahraga ini melibatkan berguling, melompat, meloncat, berputar di udara, menumpu dengan tangan atau kaki untuk mempertahankan sikap seimbang atau untuk melompat ke depan atau belakang.

B. Macam-macam senam lantai

1. Senam lantai tanpa menggunakan alat

Senam lantai tanpa menggunakan alat antara lain : Guling depan, Guling belakang, hands stand, head stand, Sikap kayang, Meroda, Sikap lilin

2. Senam lantai dengan menggunakan alat

. Senam lantai dengan menggunakan alat antara lain : lompat Kangkang menggunakan peti lompat

C. Manfaat Senam Lantai

- a) Membuat tubuh lebih bugar dan sehat
- b) Memperbaiki bentuk tubuh
- c) Melenturkan tubuh
- d) Mengembangkan otot.

D. Sikap Lilin

Sikap lilin merupakan gerakan mengangkat pinggang ke atas dengan di topang dengan kedua tangan dan dengan kedua kaki rapat lurus ke atas.

E. Cara melakukan sikap lilin

1. Ambil posisi tidur terlentang dengan kedua tangan di samping badan dan pandangan lurus ke atas
2. Kaki diangkat lurus dan rapat ke atas
3. Kedua tangan menopang pinggang sementara bagian pundak menjadi tumpuan serta tahan posisi ini untuk beberapa saat

DESAIN PENGEMBANGAN MEDIA

Satuan Pendidikan	: SDN ...
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas /Semester	: IV (Empat) / Ganjil
Pokok Materi/Sub Materi	: Aktivitas Senam Lantai Sikap Lilin)
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit (1 x Pertemuan)

A. Kompetensi Dasar (KD), Indikator Pencapaian Kompetensi

No	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
1.	Kompetensi Pengetahuan 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.	<p>IPK Penunjang Menyebutkan pengertian, komponen dan manfaat Senam lantai. Menyebutkan konsep dasar gerak sikap lilin pada senam lantai</p> <p>IPK Kunci Menjelaskan pengertian, komponen dan manfaat senam lantai. Menjelaskan konsep dasar gerak sikap lilin pada senam lantai.</p>
2.	Kompetensi Keterampilan 4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	<p>IPK Penunjang Mempraktikkan kombinasi gerak dasar sikap lilin pada senam lantai.</p> <p>IPK Kunci Mempraktikkan dan mengamati kombinasi gerak dasar sikap lilin pada senam lantai.</p>

B. Tujuan Pembelajaran

Melalui kegiatan pembelajaran menggunakan discovery learning peserta didik dapat :

- a. Mendeskripsikan pengertian, manfaat dan gerak dasar senam lantai dengan lugas dan benar.
- b. Mendeskripsikan Prosedur gerak sikap lilin pada senam lantai dengan lugas dan benar.
- c. Berbagi informasi dan menggali informasi tentang senam lantai dan cara melakukan gerak dasar sikap lilin secara interaktif.
- d. Mempraktikkan sikap lilin dengan penuh tanggung jawab, disiplin dan percaya diri.






C. Materi Pembelajaran


- Aktivitas Senam Lantai (Sikap Lilin)

D. Media Pembelajaran

Dalam media dan Alat pembelajaran yang digunakan pada kegiatan pembelajaran ini diantaranya sebagai berikut :

- Media Pembelajaran

No	Media Pembelajaran	Jenis Media	Manfaat dan Kegunaan
1.	Laptop		<ul style="list-style-type: none"> • Media penunjang untuk pembelajaran daring terutama dalam menyampaikan materi secara daring.
2.	Handphone		<ul style="list-style-type: none"> • Media penunjang untuk pembelajaran daring terutama dalam menyampaikan materi secara daring dengan penyampaian pesan terkait tugas pembelajaran.
3.	Aplikasi WhatsApp		<ul style="list-style-type: none"> • Media penunjang pembelajaran terutama dalam pemberian materi dan penugasan pada situasi yang tidak memungkinkan penggunaan media pembelajaran daring lainnya dapat digunakan.
4.	Aplikasi Google Meet		<ul style="list-style-type: none"> • Media penunjang pembelajaran terutama dalam pemberian materi dan penugasan pada situasi yang tidak memungkinkan penggunaan media pembelajaran daring lainnya dapat digunakan
5.	Aplikasi Youtube		<ul style="list-style-type: none"> • Media penyampaian materi dalam bentuk audio visual yang menarik dan dapat dipahami dengan baik oleh peserta didik.

6.	Aplikasi Power Point		<ul style="list-style-type: none"> • Media penunjang untuk pembelajaran daring terutama dalam menuangkan materi pembelajaran yang akan di sampaikan.
----	----------------------	---	---

B. Alat Pembelajaran

Alat yang dipakai dalam Aktivitas Senam Lantai (Sikap Lilin) diantaranya :

No	Alat Pembelajaran	Jenis Alat	Manfaat dan Kegunaan
1.	Matras		<ul style="list-style-type: none"> • Alat penunjang dalam melakukan praktek Senam Lantai (Sikap Lilin) sebagai alas pengganti matras sesuai situasi dan kondisi peserta didik
2.	Kasur		<ul style="list-style-type: none"> • Alat penunjang dalam melakukan praktek Senam Lantai (Sikap Lilin) sebagai alas pengganti matras sesuai situasi dan kondisi peserta didik
3.	Karpets		<ul style="list-style-type: none"> • Alat penunjang dalam melakukan praktek Senam Lantai (Sikap Lilin) sebagai alas pengganti matras sesuai situasi dan kondisi peserta didik

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Satuan Pendidikan : SDN ...
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Materi/Sub Materi : Aktivitas Senam Lantai (Sikap Lilin)
Kelas/ Semester : IV (Empat) /Ganjil
Alokasi Waktu : 2 x 35 Menit (1 x Pertemuan)

A. Kompetensi Dasar (KD), Indikator Pencapaian Kompetensi

No	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
1.	Kompetensi Pengetahuan 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.	IPK Penunjang Menyebutkan pengertian, komponen dan manfaat Senam lantai. Menyebutkan konsep dasar gerak sikap lilin pada senam lantai IPK Kunci Menjelaskan pengertian, komponen dan manfaat senam lantai. Menjelaskan konsep dasar gerak sikap lilin pada senam lantai.
2.	Kompetensi Keterampilan 4.6 Mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.	IPK Penunjang Mempraktikkan kombinasi gerak dasar sikap lilin pada senam lantai. IPK Kunci Mempraktikkan dan mengamati kombinasi gerak dasar sikap lilin pada senam lantai.

B. Tujuan Pembelajaran


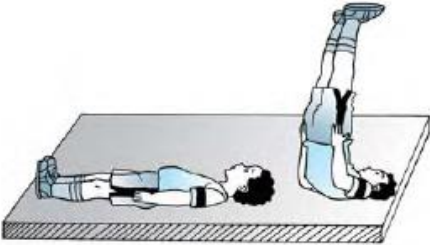
Melalui kegiatan pembelajaran menggunakan discovery learning peserta didik dapat :

- a. Mendeskripsikan pengertian, manfaat dan gerak dasar senam lantai dengan lugas dan benar.
- b. Mendeskripsikan Prosedur gerak sikap lilin pada senam lantai dengan lugas dan benar.
- c. Berbagi informasi dan menggali informasi tentang senam lantai dan cara melakukan gerak dasar sikap lilin secara interaktif.
- d. Mempraktikkan sikap lilin dengan penuh tanggung jawab, disiplin dan percaya diri

Untuk tugas peserta didik di rumah masing-masing perhatikan instruksi di bawah ini ya.....!
 Mempraktikkan senam lantai (Sikap lilin) seperti pada gambar di bawah ini.

Nama :

Kelas/ No :

No	Gambar dan Petunjuk	Hasil Gerak
1	<p>Lakukan Gerakan Sikap Lilin sesuai dengan gambar, video serta instruksi dari guru melalui Whatsapp Group dan Google meet.</p> <p>Video Pembelajaran :</p>  <p>Gambar Sikap Lilin :</p> 	<p>1. Apakah kamu sudah melakukan gerakan seperti pada gambar/ video? </p> <p>2. Bagaimana cara melakukannya? </p> <p>3. Kesulitan apa saja yang kalian temukan pada saat melakukan gerakan tersebut? </p>

Contoh alat yang di gunakan :

1. Matras



2. Kasur



3. Karpet



INSTRUMEN PENILAIAN

Lampiran

A. Penilaian

a. Teknik Penilaian

1. Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		DS	JJ	TJ	PD			
1	ALFARIDZI LAUDZI ERMAHRI							
2	DEA INDRIANI							
3	DINDA APRILIANI							
4	FAUZAN NURHIDAYAT							
5	KISTI AULIA DEWI							
6	MUHAMAD AZRIEL NURJAMIL							
7	MUHAMAD LATIF HIDAYAT							
8	NIDA SALSA BILA							
9	RAFI ALIYANSAH							
10	RAIS GHANI AKBAR							
11	REKA SUPRIATINI							
12	RISKA JULIYANTI							

Keterangan :

- DS : Disiplin
- JJ : Jujur
- TJ : Tanggun Jawab
- PD : Percaya Diri

catatan :

- Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai
- Kode nilai / predikat :
 - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
 - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
 - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
 - 00,00 – 25,00 = Kurang (K)

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Perolehan Nilai}}{\text{Nilai Maksimal}} \times 100 =$$

1. Keterangan:

BT	Belum Terlihat (apabila peserta didik belum memperlihatkan tanda- tanda awal perilaku yang dinyatakan dalam indikator).
MT	Mulai Terlihat (apabila peserta didik sudah mulai memperlihatkan adanya tanda- tanda awal perilaku yang dinyatakan dalam indikator tetapi belum konsisten).
MB	Mulai Berkembang (apabila peserta didik sudah memperlihatkan berbagai tanda perilaku yang dinyatakan dalam indikator dan mulai
MK	Mulai membudaya/terbiasa (apabila peserta didik terus-menerus memperlihatkan perilaku yang dinyatakan dalam indikator secara konsisten).

KRITERIA PENILAIAN SIKAP

No	Sub indikator	Deskripsi	Skor
1	Jujur	Menyampaikan kejujuran melalui perkataan, perbuatan dan tindakan	3
		Menyampaikan kejujuran hanya melalui perkataan dan perbuatan	2
		Menyampaikan kejujuran hanya dalam perkataan	1
2	Tanggung Jawab	Mengerjakan tugas tepat waktu, mengerjakan sesuai petunjuk, dan mengerjakan sesuai hasil karya sendiri	3
		Mengerjakan tugas tepat waktu, mengerjakan sesuai petunjuk, dan tidak mengerjakan sesuai hasil karya sendiri	2
		Mengerjakan tugas tepat waktu, tidak mengerjakan sesuai petunjuk, dan tidak mengerjakan sesuai hasil karya sendiri	1
3	Disiplin	Datang tepat waktu, memakai seragam sesuai, tertib dalam mengikuti pembelajaran	3
		Datang tepat waktu, memakai seragam sesuai, kurang tertib dalam mengikuti pembelajaran	2
		Datang tepat waktu, tidak memakai seragam sesuai, kurang tertib dalam mengikuti pembelajaran	1
4	Percaya diri	Inisiatif sendiri, kemampuan sendiri,dan dilakukan sendiri	3
		Inisiatif sendiri, kemampuan sendiri,dan kurang percaya diri	2
		Inisiatif sendiri, kurang mampu melakukan sendiri, dan kurang percaya diri.	1

2 Pengetahuan

INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN

Jawablah pertanyaan-pertanyaan berikut ini mengenai Aktivitas senam lantai (sikap lilin) !

No	Pertanyaan	Skor			Keterangan
		3	2	1	
1	Jelaskan pengertian senam lantai?				
2	Sebutkan macam-macam senam lantai?				
3	Jelaskan manfaat senam lantai?				
4	Jelaskan pengertian sikap lilin?				
5	Jelaskan cara melakukan sikap lilin?				
	Jumlah skor				
	Jumlah nilai				

Kriteria penilaian pengetahuan :

Skor 3 : Jika peserta didik mampu menyebutkan atau menjelaskan dua indikator

Skor 2 : Jika peserta didik mampu menyebutkan atau menjelaskan satu indikator.

Skor 1 : Jika peserta didik mampu menyebutkan atau menjelaskan salah satu indikator.

Keterangan :

Penilaian terhadap kualitas jawaban, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100 =$$

3. Keterampilan

INSTRUMEN PENILAIAN KETERAMPILAN

NO	NAMA	L/P	ASPEK YANG DI NILAI			JML	NA	KET.
			SIKAP AWAL	GERAKAN	SIKAP AKHIR			
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
JUMLAH								
RATA-RATA								

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang perolehan}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

KRITERIA PENILAIAN KETERAMPILAN

NO	ASPEK YANG DI NILAI	GERAKAN	NILAI		
			BAIK	SEDANG	KURANG
1.	Sikap Awal	Tidur Terlentang dengan tangan di samping badan	3	2	1
		Pandangan ke atas	3	2	1
		Kedua tangan merapat lantai atau matras	3	2	1
2.	Gerakan	Posisi kedua kaki rapat di angkat lurus ke atas	3	2	1
		Punggung kaki dan tungkai menuju ke atas dengan pundak menjadi landasan	3	2	1
		Kedua lengan mendorong panggul bagian belakang dengan siku menempel pada lantai atau matras	3	2	1
		Pertahankan posisi sikap lilin tersebut beberapa saat	3	2	1

3.	Sikap Akhir	Menjatuhkan kedua kaki perlahan dengan menekuk kaki terlebih dahulu	3	2	1
		Menurunkan kedua kaki ke matras dengan posisi kaki lurus	3	2	1
		Kedua kaki masih pada posisi lurus dan rapat ketika menurunkan kaki ke matras	3	2	1

NILAI AKUMULATIF

NO	NAMA SISWA	NILAI			JUMLAH	NILAI AKHIR	KET
		SIKAP	PENGETAHUAN	KETERAMPILAN			
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
JUMLAH							
RATA-RATA							

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{A + B + C}{300} \times 100\% = 100$$

Keterangan :

<u>Sangat Baik</u>	A	90-100
<u>Baik</u>	B	80-89
<u>Cukup</u>	C	70-79
<u>Kurang</u>	D	60-69