

PERENCANAAN PEMBELAJARAN

Satuan pendidikan	: SDN 182 Perumnas Cijerah Kota Bandung
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: II/I
Tema	: Hidup Bersih dan Sehat (Tema 4)
Materi Pokok	: Latihan Gerak Keseimbangan Statis Posisi Berdiri
Alokasi Waktu	: 2x30 (1x JP)

A. KOMPETENSI INTI

- KI 1. Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
- KI 2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangga.
- KI 3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah
- KI 4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
KI.1 Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.	KI.1 Berdoa sebelum memulai pelajaran dipimpin oleh peserta didik yang masuk google meet terlebih dahulu.
KI.2 Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, dan percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya	KI.2 Disiplin selama beraktivitas dalam pembelajaran daring KI.2 Percaya diri dalam mengikuti Pembelajaran Daring
3.4. Memahami bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional	3.4.1. Menjelaskan latihan gerak keseimbangan (C2) 3.4.2. Merancang 3 latihan keseimbangan statis posisi berdiri (C6)

4.4 Mempraktikkan prosedur bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau Tradisional	4.5.1. Peserta didik dapat mendemonstrasikan latihan keseimbangan statis posisi berdiri. (P2)
--	---

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran peserta didik diharapkan dapat :

1. Peserta didik dapat menunjukkan sikap terbiasa berdoa sebelum dan sesudah pembelajaran.
2. Peserta didik dapat menunjukkan sikap disiplin dan percaya diri selama pembelajaran daring berlangsung
3. Peserta didik dapat menjelaskan lalatihan gerak keseimbangan.
4. Peserta didik dapat merancang 3 latihan keseimbangan statis posisi berdiri.
5. Peserta didik dapat mendemonstrasikan latihan keseimbangan statis posisi berdiri.

D. MATERI PEMBELAJARAN

1. Latihan keseimbangan statis posisi berdiri
 - a) **Keseimbangan** adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh, sehingga tubuh tetap stabil dan terkendali
 - b) Keseimbangan dibagi menjadi dua, ada keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis.
 - c) Keseimbangan statis adalah keseimbangan tubuh dalam posisi diam. Sedangkan keseimbangan dinamis adalah keseimbangan tubuh dalam posisi bergerak.
 - d) Keseimbangan statis dapat dilakukan dlam posisi berdiri, posisi duduk dan posisi berbaring.
 - e) Contoh gerkan keseimbangan statis posisi berdiri :
 - 1) Berdiri jinjit
Berdiri jinjit dilakukan diawali dengan posisi badan tegap, tangan memegang pinggang kemudian angkat kedua kaki sehingga berdiri dengan ujung kaki.



2) Sikap mengangkat kaki lurus ke depan

Gerakan awalnya adalah posisi badan tegap, pandangan lurus kedepan, kedua tangan diletakan di pinggang, kemudian angkat salah satu kaki lurus kedepan.



3) Sikap Kapal Terbang.

Permulaan berdiri dengan kedua kaki rapat dan kedua tangan di samping badan., Rentangkan kedua tangan ke samping lurus sejajar bahu, Bungkukkan badan ke depan sejajar dengan lantai. Salah satu dahi diangkat lurus kebelakang hingga membentuk **sikap kapal terbang**.



E. METODE PEMBELAJARAN

1. Model Pendekatan : *Discovery Learning*
2. Metode Pembelajaran : Daring (Dalam Jaringan)

F. MEDIA PEMBELAJARAN

1. Media
 - a) Google meet
 - b) Whastapp Grup
 - c) Video/Slide power point/gambar
 - d) Google Form

2. Alat dan Bahan
 - a) Semua peralatan yang tersedia di rumah masing-masing.

G. SUMBER BELAJAR

1. Buku Paket Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas II SD/MI / Berton Supriadi Simamora
2. Bahan Ajar
3. LKPD

H. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Kegiatan	Materi	Kegiatan Guru	Kegiatan Peserta Didik	Formasi atau Bentuk Permainan
1. Kegiatan Pendahuluan (10 Menit)	1. Kegiatan berdoa 2. Penjelasan tujuan pembelajaran dan persiapan kegiatan 3. Peserta didik mengamati penjelasan dari melalui tayangan power point	1. Guru membuka pembelajaran melalui google meet 2. Guru memberi salam kepada peserta didik 3. Guru menugaskan peserta didik yang masuk google meet terlebih dahulu untuk memimpin doa 4. Guru memerintahkan peserta didik untuk mengecek kebersihan tempat belajar 5. Guru mengecek kehadiran peserta didik 6. Guru membuka pembelajaran dengan bermain games tebak gambar agar peserta didik lebih semangat dan termotivasi untuk mengikuti pembelajaran.	1. Peserta didik masuk ruang google meet 2. Peserta didik menjawab salam 3. Salah satu peserta didik yang masuk room paling awal memimpin doa sebelum pelajaran dimulai. 4. Peserta didik mengecek kebersihan ruangan dan kerapihan tempat belajarnya masing-masing dengan bimbingan guru. 5. Peserta didik menjawab ketika guru mengecek kehadiran 6. Peserta didik menerima apersepsi dengan menebak gambar yang ditunjukkan oleh guru. 7. Peserta didik menyimak	Menyimak

		7. Guru menjelaskan tujuan pembelajaran melalui power point. Sekaligus memberi rangsangan berupa latihan keseimbangan statis posisi berdiri.	penjelasan guru tentang tujuan/kompetensi pembelajaran yang akan dicapai. Peserta didik menyimak penjelasan guru tentang materi keseimbangan statis posisi berdiri (pemberian rangsangan dan identifikasi masalah)	
2. Kegiatan Inti (40 menit)	Latihan keseimbangan statis posisi berdiri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberi rangsangan kepada peserta didik untuk dapat menemukan bentuk latihan keseimbangan statis posisi berdiri. 2. Guru mengawasi tugas gerak peserta didik dalam melakukan latihan daya tahan 3. Guru memberi kata kunci kepada peserta didik untuk melakukan latihan daya tahan menggunakan sirkuit training 	<p>(pengumpulan dan pengolahan data)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mencoba untuk menemukan dan mengumpulkan berbagai latihan keseimbangan statis posisi berdiri. 2. Peserta didik melakukan aktivitas latihan keseimbangan statis posisi berdiri. Dimulai dari melakukan pemanasan terlebih dahulu. Mencontohkan bentuk latihan berdiri jinjit selama 30 detik, sikap mengangkat kaki lurus kedepan selama 30 detik, dan sikap kapal terbang selama 30 detik. Diakhiri dengan 	Praktek tugas latihan daya tahan melalui latihan sirkuit training

			<p>pendinginan. (Pembuktian)</p> <p>3. Peserta didik melakukan latihan keseimbangan statis posisi berdiri sesuai dengan yang mereka rancang..</p>	
<p>3. Kegiatan Penutup (10 Menit)</p>	<p>Refleksi dan evaluasi</p>	<p>1. Guru menyimpulkan dan mengevaluasi hasil pembelajaran</p> <p>2. Guru memberi tugas gerak kepada peserta didik untuk dilakukan di rumah masing-masing dan mengerjakan soal di google form.</p> <p>3. Guru menyuruh salah satu peserta didik untuk memimpin doa</p> <p>4. Guru selalu mengingatkan apabila peserta didik dibantu oleh orang tuanya atau keluarganya selalu ucapkan terima kasih dan rapihkan kembali peralatan yang sudah digunakan.</p>	<p>1. Peserta didik merespon penyampaian guru tentang evaluasi pembelajaran</p> <p>2. peserta didik melakukan latihan keseimbangan statis posisi berdiri yang sudah dirancang oleh mereka dilakukan di rumah masing-masing. Tugas Pengetahuan melalui google form link :</p> <p>3. Peserta didik bersama guru berdoa bersama untuk mengakhiri kegiatan.</p> <p>4. Peserta didik mendengarkan nasihat dan perintah guru</p> <p>5. Peserta didik dan guru meninggalkan <i>google meeting room/Whatsapp group</i>.</p>	<p>Kegiatan dilakukan di rumah masing-masing</p>

		5. Peserta didik dan guru meninggalkan <i>google meeting</i>		
--	--	--	--	--

I. INSTRUMEN PENILAIAN

1. Penilaian Sikap Spritual : Observasi
2. Penilaian Sikap Sosial : Observasi
3. Penilaian pengetahuan : Tes lisan/Tulisan
4. Penilaian Keterampilan : Unjuk kerja/penugasan

Penilaian Sikap

Satuan Pendidikan : SDN 182 Perumnas Cijerah
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : IV/Ganjil
Tahun Pelajaran : 2020/2021
Tugas : Keseimbangan Statis Posisi Berdiri

NO	Nama Peserta Didik	Aspek yang dinilai								
		Religius		Disiplin			Percaya Diri			
		A	B	A	B	C	A	B	C	
1										
2										
3										
4										
5										
6										
....Dst										

Rubik Penilaian Sikap Sosial

Aspek Afektif	Indikator Pencapaian Kompetensi	Nilai
1. Religius	<ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum kegiatan • Berdoa setelah kegiatan 	A. 2 sikap muncul saat BDR B. Kurang dari 2 sikap yang muncul saat BDR
1. Disiplin	<ul style="list-style-type: none"> • Mengikuti pembelajaran dengan tertib • Mengikuti tugas gerak sesuai dengan aturan kesepakatan • Mengirimkan tugas sesuai dengan kesepakatan 	A. 3 sikap muncul secara keseluruhan saat BDR B. 2 sikap muncul saat BDR C. Kurang dari 2 sikap yang muncul saat BDR
2. Percaya diri	<ul style="list-style-type: none"> • Melaksanakan tugas gerak tanpa meniru orang lain • Melaksanakan tugas gerak tidak ragu-ragu • Melakukan tugas gerak secara mandiri tidak dibantu orang tua. 	A. 3 sikap muncul secara keseluruhan saat BDR B. 2 sikap muncul saat BDR C. Kurang dari 2 sikap yang muncul saat BDR

a. Penilaian Kompetensi keterampilan

- Teknik penilaian
- Instrument Penilaian :

Lembar observasi **Keseimbangan statis posisi berdiri**

Indikator dan contoh instrument

Kompetensi dasar	Teknik Penilaian	Indikator Soal
4.4 Mempraktikkan prosedur bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau Tradisional	Obsevasi	Peserta didik dapat mendemonstrasikan latihan keseimbangan statis posisi berdiri

❖ **Instrumen Penilaian keterampilan**

Mendemonstrasikan Keseimbangan Statis Posis Berdiri

No	Nama	Keseimbangan Satatis Posisi Berdiri									Ket
		Berdidi Jinjit			Berdiri mengangkat kaki kedepan			Sikap kapal terbang			
		A	B	C	A	B	C	A	B	C	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
Dst..											

a. Kriteria Penilaian

Keseimbangan statis posisi berdiri

Aspek keterampilan	Indikaator Pencapaian Kompetensi	Nilai
1. Berdiri Jinjit	<ul style="list-style-type: none"> • Badan tegap, • tangan dipinggang, • pandangan lurus, • kaki dijinjit selama 30 detik 	A. 4 sikap muncul saat melakukan gerak berdiri jinjit B. 3 sikap muncul saat melakukan gerak berdiri jinjit C. 2 sikap muncul saat melakukan gerak berdiri jinjit
2. Berdiri mengangkat satu kaki kedepan	<ul style="list-style-type: none"> • Badan tegap • tangan dipinggang • pandangan lurus • salah satu kaki diangkat ke depan selama 30 detik 	A. 4 sikap muncul saat melakukan Berdiri mengangkat satu kaki kedepan B. 3 sikap muncul saat melakukan Berdiri mengangkat satu kaki kedepan C. 2 sikap muncul saat melakukan Berdiri mengangkat satu kaki kedepan
D. Sikap kapal terbang	<ul style="list-style-type: none"> • Berdiri dengan satu kaki • kedua tangan direntangkan disamping badan • pandangan lurus ke depan • salah satu kaki diluruskan kebelakang ditahan selama 30 detik. 	A. 4 sikap muncul saat melakukan sikap kapal terbang B. 3 sikap muncul saat melakukan sikap kapal terbang C. 2 sikap muncul saat melakukan sikap kapal terbang

Jumlah Skor yang diperoleh
Nilai Akhir = _____ x 100

b. Penilaian Kompetensi Pengetahuan

No	Kompetensi dasar	Materi	Indikator soal	Bentuk soal	Jumlah Soal
1.	3.4. Memahami bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional	Keseimbangan statis posisi berdiri	Menjelaskan	Pilihan Ganda	5

1. Latihan Soal

1. Sikap Kapal terbang merupakan latihan keseimbangan statis dalam posisi ...
 - a. Duduk
 - b. Berbaring
 - c. Berdiri
2. Contoh latihan keseimbangan statis posisi berdiri adalah...
 - a. Berjalan diatas garis lurus
 - b. Berdiri jinjit
 - c. Berlari diatas garis lurus
3. kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh, sehingga tubuh tetap stabil dan terkendali...
 - a. Kebugaran
 - b. Keseimbangan
 - c. Kelincahan
4. Bada saat melakukan sikap kapal terbang tanagn harus ...
 - a. Diletakan disamping badan
 - b. Direntangkan sejajar dengan bahu
 - c. Diangkat ke atas
5. Manakah yang termasuk latihan keseimbangan statis posisi berdiri...
 - a. Sikap kapal terbang, berdiri jinjit dan berdiri mengangkat kaki kedepan
 - b. Sikap kapal terbang, berdiri jinjit, berjalan diatas garis lurus
 - c. Berjalan diatas garis lurus, duduk mengangkat kaki keatas dan berdiri jinjit

Pedoman Penskoran

No.	Rubrik	Skor
1.	Siswa dapat menjawab dengan benar	1
2.	Siswa menjawab dengan salah	0
	Skor maksimum	5

Jumlah Skor yang diperoleh
Nilai Akhir = _____ x 100

Kisi-kisi tes Tertulis / Uraian / Essay

No	Kompetensi dasar	materi	Indicator soal	Bentuk soal	Jumlah soal
1.	3.4. Memahami bergerak secara seimbang, lentur,	Keseimbangan statis posisi berdiri	3.4.1. Menjelaskan latihan gerak keseimbangan	uraian	5

	dan kuat dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional		3.4.2. Merancang tiga latihan keseimbangan statis posisi berdiri		
--	---	--	--	--	--

NO	Soal	Jawaban
1	Jelaskan apa yang dimaksud dengan gerak keseimbangan?	
2	Rancanganlah tiga latihan keseimbangan statis posisi berdiri!	1. 2. 3.

Pedoman Penilaian Soal Uraian

No Soal	Rubrik	Skor
1	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban dengan uraian lengkap	5
2	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban dengan uraian lengkap tapi tidak berurutan	4
3	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban kurang lengkap	3
4	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban singkat dan kurang lengkap	2
5	Peserta didik dapat menyebutkan jawaban tetapi salah	1
	Skor Maksimum	5

5. Remedial

Pembelajaran remedial dilakukan apabila nilai peserta didik kurang dari KKM=75. Remedial berlaku bagi peserta didik yang belum mencapai ketuntasan belajar sesuai hasil analisis penilaian atau analisis kesulitan belajar. Untuk itu, perlu dicari penyebab mengapa peserta didik tersebut tidak mencapai kompetensi sebagaimana termuat dalam capaian pembelajarannya. Adapun bentuk kegiatan pembelajaran remedial antara lain pembelajaran ulang, bimbingan perorangan, belajar kelompok, dan pemanfaatan tutor sebaya. Guru membimbing peserta didik dengan menjelaskan materi yang belum dipahami peserta didik kemudian peserta didik mengerjakan soal evaluasi kembali

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										

Keterangan Orang Tua Siswa:

6. Pengayaan

Pengayaan pembelajaran dilakukan apabila nilai peserta didik lebih dari atau sama dengan KKM=75. Jika ada waktu, guru memberikan pengayaan pada peserta didik. Berdasarkan hasil analisis penilaian, peserta didik yang sudah mencapai ketuntasan belajar

diberi kegiatan pembelajaran pengayaan untuk perluasan dan atau pendalaman materi (kompetensi).

No	Siswa	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										
Keterangan Orang Tua Siswa:										

7. Lampiran

- a. Bahan Ajar
- b. Media Pembelajaran
- c. Lembar Kerja Peserta Didik
- d. Rubrik penilaian sikap, pengetahuan, dan keterampilan
- e. Lembar penilaian sikap, pengetahuan, dan keterampilan

Bandung, Juli 2021

Mengetahui,
Kepala Sekolah SDN 182 Perumnas Cijerah

Guru PJOK

Luh Emmy Kamsritin, S.Pd, M.M
NIP. 19630530 198204 2 001

Eki Robi Hadiansah, S.Pd
NIP. 199107172020121007