

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan pendidikan : SD negeri Pualamsari 1  
Kelas / Semester : 1 / I  
Tema : Kegemaranku (Tema 2)  
Sub Tema : Gemar Berolahraga (Sub Tema 1)  
Pembelajaran ke : 5  
Alokasi Waktu : 1 x 10 menit

### A. Kompetensi Inti (KI)

- K 1 : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.  
K 2 : Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru.  
K 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.  
K 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 (KD) dan Indikator

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator
3.2. Memahami gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	3.2.1 Menyebutkan gerak dasar nonlokomotor sesuai dengan konsep tubuh 3.2.2 Menyebutkan gerak dasar nonlokomotor sesuai dengan konsep ruang 3.2.3 Menyebutkan gerak dasar nonlokomotor sesuai dengan konsep usaha 3.2.4 Menyebutkan gerak dasar nonlokomotor sesuai dengan konsep permainan sederhana dan atau tradisional
4.2 Mempraktikkan gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	4.2.1 Mempraktikkan gerak dasar nonlokomotor sesuai dengan konsep tubuh 4.2.2 Mempraktikkan gerak dasar nonlokomotor sesuai dengan konsep ruang 4.2.3 Mempraktikkan gerak dasar nonlokomotor sesuai dengan konsep usaha 4.2.4 Mempraktikkan gerak dasar nonlokomotor sesuai dengan konsep permainan sederhana dan atau tradisional.

### C. Tujuan Pembelajaran

#### Kognitif

1. Peserta didik dapat menyebutkan gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh.
2. Peserta didik dapat menyebutkan gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep ruang.
3. Peserta didik dapat menyebutkan gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep usaha.
4. Peserta didik dapat menyebutkan gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep permainan sederhana dan atau tradisional.

#### Psikomotor

5. Peserta didik dapat mempraktikkan gerak dasar non lokomotor sesuai dengan konsep tubuh
6. Peserta didik dapat mempraktikkan gerak dasar non lokomotor sesuai dengan konsep ruang
7. Peserta didik dapat mempraktikkan gerak dasar non lokomotor sesuai dengan konsep usaha
8. Peserta didik dapat mempraktikkan gerak dasar non lokomotor sesuai dengan konsep permainan sederhana dan atau tradisional.

#### Afektif

9. Peserta didik mampu menunjukkan sikap kerja sama dalam pembelajaran gerak dasar non-lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.
10. Peserta didik mampu menunjukkan sikap disiplin dalam pembelajaran gerak dasar non-lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.
11. Peserta didik mampu menunjukkan sikap tanggung jawab dalam pembelajaran gerak dasar non-lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.

### D. Materi

1. Gerak meliuk badan kesamping dan belakang
2. Gerak membungkuk kedepan
3. Gerak mengayun ke 2 lengan kedepan
4. Gerak menekuk siku dan lutut
5. Bermain bola berantai

### E. Metode

- a. Pendekatan : Scientific Learning
- b. Model Pembelajaran : *Example and example*

### F. Media dan Alat Pembelajaran

1. Media
  - a. Gambar (meliuk, membungkuk, mengayun, dan menekuk)
  - b. Model siswa atau guru yang memperagakan
2. Alat : Bola besar, peluit, Cone

### G. Sumber Belajar

1. Buku Pedoman Guru Tema : *Kegemaranku* Kelas 1 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2013).
2. Buku Pedoman Guru : Penjasorkes jilid 1 Kelas 1 Kurikulum 2013 Revisi, Jakarta: Erlangga 2016.

## H. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
Pendahuluan	<p><b>Pendahuluan</b></p> <p>orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pendidik memberi salam, memeriksa kerapian dan memimpin doa</li> <li>✓ Peserta Didik duduk rapi dan ber do'a.</li> <li>✓ Pendidik Mengabsen siswa dan menanyakan kabar siswa</li> <li>✓ Peserta didik menyimak dan menjawab pertanyaan dari pendidik</li> </ul> <p>motivasi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pendidik membangkitkan semangat untuk melakukan aktivitas pembelajaran dengan memberikan manfaat dari hasil pembelajaran</li> </ul> <p>apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Peserta didik mendengar dan menyimak penjelasan tentang kompetensi dasar (KD), dan tujuan pembelajaran yang akan dicapai.</li> <li>✓ Peserta didik melihat bertanya untuk yang belum dipahami</li> </ul>	2 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
Kegiatan Inti	<p><b>Mengamati</b></p> <p><b>Materi 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Peserta didik mengamati media gambar gerak membungkuk yang ditampilkan oleh pendidik</li> <li>✓ Gambar</li> </ul> <div style="text-align: center;">  <p><i>Gerakan membungkuk</i></p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pendidik lebih aktif menanyakan kepada peserta didik agar terjadi interaksi yang intensif, jika peserta didik tidak merespon pendidik memancing dengan pertanyaan.</li> <li>✓ Peserta didik mengasosiasi / mengumpulkan informasi dari teman sebaya tentang gerakan yang akan dilakukan</li> <li>✓ Peserta didik mencoba gerakan membungkuk</li> <li>✓ Peserta didik melakukan latihan ulangan gerakan</li> </ul>	6 menit

- ✓ Peserta didik menanya kesulitan yang di alami

### **Materi 2**

- ✓ Peserta didik mengamati media gambar meliukkan badan yang ditampilkan oleh pendidik
- ✓ Gambar



*Gerakan meliuk kesamping dan kebelakang*

- ✓ Pendidik lebih aktif menanyakan kepada peserta didik agar terjadi interaksi yang intensif, jika peserta didik tidak merespon pendidik memancing dengan pertanyaan.
- ✓ Peserta didik mengasosiasi / mengumpulkan informasi dari teman sebaya tentang gerakan yang akan dilakukan
- ✓ Peserta didik mencoba gerakan meliukkan badan
- ✓ Peserta didik melakukan latihan ulangan gerakan
- ✓ Peserta didik menanya kesulitan yang di alami

### **Materi 3**

- ✓ Peserta didik mengamati media gambar mengayun ke 2 lengan kedepan yang ditampilkan oleh pendidik
- ✓ gambar



*Gerakan mengayun*

- ✓ Pendidik lebih aktif menanyakan kepada peserta didik agar terjadi interaksi yang intensif, jika peserta didik tidak merespon pendidik memancing dengan pertanyaan.

- ✓ Peserta didik mengasosiasi / mengumpulkan informasi dari teman sebaya tentang gerakan yang akan dilakukan
- ✓ Peserta didik mencoba gerakan mengayun ke 2 lengan kedepan
- ✓ Peserta didik melakukan latihan ulangan gerakan
- ✓ Peserta didik menanya kesulitan yang di alami

**Materi 4**

- ✓ Peserta didik mengamati media gambar menekuk siku dan lutut yang ditampilkan oleh pendidik
- ✓ gambar



*Gerakan menekuk*

- ✓ Pendidik lebih aktif menanyakan kepada peserta didik agar terjadi interaksi yang intensif, jika peserta didik tidak merespon pendidik memancing dengan pertanyaan.
- ✓ Peserta didik mengasosiasi / mengumpulkan informasi dari teman sebaya tentang gerakan yang akan dilakukan
- ✓ Peserta didik mencoba gerakan menekuk siku dan lutut
- ✓ Peserta didik melakukan latihan ulangan gerakan
- ✓ Peserta didik menanya kesulitan yang di alami

**Materi 5**

- ✓ Peserta didik mengamati media gambar permainan bola berantai yang ditampilkan oleh pendidik
- ✓ gambar



*Permainan bola berantai gerak*

	<div style="text-align: center;">  <p><i>Permainan bola berantai</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Peserta didik membuat kelompok dengan menyesuaikan jumlah siswa</li> <li>✓ Permainan dimulai setelah bunyi pluit</li> <li>✓ Setelah kegiatan dilaksanakan peserta didik mengkomunikasikan apa yang telah didapat selama pelaksanaan.</li> <li>✓ Peserta didik mengerjakan soal pengetahuan</li> </ul> </div>	
--	--	--

Kegiatan	Diskripsi Kegiatan	Waktu
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Peserta didik Cooling down menggoyangkan kaki dan tangan</li> <li>✓ Pendidik memberi refleksi dan koreksi pembelajaran yang telah dilakukan</li> <li>✓ pendidik menanyakan apakah anak yang sakit setelah melaksanakan kegiatan</li> <li>✓ pendidik mengucapkan terima kasih, memberikan motivasi dan pujian kepada siswa dalam kerjasama melaksanakan proses pembelajaran.</li> <li>✓ Menyampaikan rencana pembelajaran berikutnya</li> <li>✓ pendidik menutup kegiatan dengan berdoa bersama.</li> </ul>	2 menit

## I. PENILAIAN

### 1. JENIS TEHNIK PENILAIAN

- a. Aspek Pengetahuan : Tertulis
- b. Aspek Keterampilan : Pengamatan selama proses
- c. Aspek sikap : Pengamatan selama proses

1. BENTUK INSTRUMEN

a. Pengetahuan

**Soal tertulis : Soal menjodohkan**



Gerakan Membungkuk



Gerakan Menekuk



Gerakan Mengayun



Gerakan meliuk



Rubrik Penilaian Pengetahuan ( Kognitif ) : Tertulis

No	Nama	Penilaian				Nilai
		(1) Kurang	(2) Cukup	(3) Baik	(4) Baik Sekali	
1.						
2.						
3.						
Jumlah						

Penskoran :

- Jika peserta didik mampu menjawab 4 atau semua pertanyaan = 4 (Baik Sekali)
- Jika peserta didik mampu menjawab 3 pertanyaan = 3 (Baik)
- Jika peserta didik mampu menjawab 2 pertanyaan = 2 (Cukup)
- Jika peserta didik mampu menjawab 1 pertanyaan = 1 (Kurang)

$$Nilai = \frac{Skor\ yang\ dipreoleh}{Total\ Skor} \times 100$$

b. Keterampilan

Rubrik Penilaian Keterampilan ( Psikomotor ) : Pengamatan

No	Nama	Penilaian																Total Skor	Nilai
		Membungkuk				Mengayun				Menekuk				Meliuk					
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1																			
2																			
3																			
Jumlah																			

Indikator :

No	Aspek yang dinilai	Indikator		
		Konsep Tubuh	Konsep Ruang	Konsep Usaha
1	Gerak non-lokomotor membungkuk, meliuk, menekuk, mengayun	Melakukan gerakan dengan fungsi tubuh yang benar	Melakukan gerakan tanpa berpindah tempat	Kemauan melakukan gerakan dengan sungguh-sungguh

Penskoran :

- skor 1 : Jika peserta didik tidak dapat melakukan indikator gerakan non-lokomotor dengan benar
- skor 2 : Jika peserta didik dapat melakukan 1 indikator gerakan non-lokomotor dengan benar
- skor 3 : Jika peserta didik dapat melakukan 2 indikator gerakan non-lokomotor dengan benar
- skor 4 : Jika peserta didik dapat melakukan 3 atau semua indikator gerakan non-lokomotor dengan benar

$$Nilai = \frac{Skor\ yang\ dipreoleh}{Total\ Skor} \times 100$$

c. Sikap

Rubrik Penilaian sikap ( Afektif ) : Pengamatan

No.	Peserta didik	Penilaian												Nilai
		Bertanggung jawab				Disiplin				Kerjasama				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
Jumlah														

Kriteria Penskoran :

Skor 1 = Belum Terlihat (apabila peserta didik belum memperlihatkan tanda-tanda awal perilaku yang dinyatakan dalam indikator).

Skor 2 = Mulai Terlihat (apabila peserta didik sudah mulai memperlihatkan adanya tanda- tanda awal perilaku yang dinyatakan dalam indikator tetapi belum konsisten).

Skor 3 = Mulai Berkembang (apabila peserta didik sudah memperlihatkan berbagai tanda perilaku yang dinyatakan dalam indikator).

Skor 4 = Mulai membudaya/terbiasa (apabila peserta didik terus-menerus memperlihatkan perilaku yang dinyatakan dalam indikator secara konsisten).

**Indikator**

No	Disiplin
1	Datang tidak telambat
2	Mengikuti pembelajaran dari awal sampai akhir
3	Mengerjakan tugas yang diberikan
4	Mentaati peraturan yang dibuat dalam pembelajaran

No	Tanggung jawab
1	Melaksanakan tugas individu dengan baik
2	Menerima resiko dari tindakan yang dilakukan
3	Tidak menyalahkan/menuduh teman
4	Merapikan alat-alat yang telah dipakai

No	Kerjasama
1	Terlibat aktif dalam bekerja kelompok/pasangan
2	Kesedian melakukan tugas sesuai kesepakatan



## 2. Pengayaan

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan tetapi belum optimal.

No.	Nama Peserta Didik	KD	Aspek	Materi	Indikator	KKM	Bentuk Pengayaan	Nilai	
								Awal	Pengayaan
1.									
2.									

Mengetahui  
Kepala SDN Pualam Sari 1

Binuang, 05 januari 2022  
Guru PJOK

WAHYUNI SUPRPTI, S. Pd  
NIP. 19650620 199211 2 002

BADRUDDIN SALAM, S. Pd  
NIP. 19910214 201402 1 002