

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**  
**PJOK**  
**KELAS 2**  
**TEMA 4 HIDUP BERSIH DAN SEHAT**



**DIBUAT**  
**PESERTA SIMULASI PGP TAHAP 2**  
**NATRIANTI,S.Pd.OR**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD NEGERI 1 RATE-RATE  
Kelas/Semester : 2 / Genap  
Tema : 4  
Materi : Hidup Bersih dan Sehat  
Pertemuan ke : Pertama  
Mata pelajaran : PJOK  
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan

### A. KOMPETENSI INTI (KI)

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangga.
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.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis 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)

- 3.4 Memahami prosedur bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional.
- 4.4 mempraktikkan prosedur bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional.

### C. INDIKATOR

- 3.4.1 Mengetahui prosedur bergerak secara seimbang, lentur, dan kuat dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional.
- 4.4.1 Melakukan gerak secara seimbang dominan statis dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional.

### D. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Melalui tanya jawab siswa dapat menjelaskan prosedur bergerak secara seimbang dominan statis dalam rangka kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional secara benar
- Melalui penugasan, siswa dapat mempraktikkan gerak secara seimbang dominan statis dalam rangka kebugaran jasmani melalui permainan sederhana dan atau tradisional secara benar

### E. MATERI PEMBELAJARAN

- ✚ Permainan mengoper bola beruntun dalam kelompok sebagai upaya melatih kelenturan tubuh.

### F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan "Pendahuluan"	<ul style="list-style-type: none"><li>✚ Guru menyapa siswa dengan mengucapkan salam serta menanyakan kabar siswa</li><li>✚ Mengabsen siswa satu persatu</li><li>✚ Memberi motivasi kepada siswa dengan selalu mengingatkan akan pentingnya hidup bersih dan sehat di mulai sejak dari rumah hingga ke sekolah</li><li>✚ Memberi kesempatan kepada siswa untuk berdoa sebelum pelajaran di mulai (<b>Religius</b>)</li><li>✚ Mengaitkan pelajaran lalu dengan yang akan di pelajari pada hari ini (<b>Apersepsi</b>)</li><li>✚ Menyampaikan tema yang akan di pelajari pada hari ini serta menginformasikan tujuan pelajaran yang hendak dicapai (<b>Motivasi</b>)</li></ul>	2 JAM PELAJARAN
Kegiatan Inti	<b>Ayo mengamati</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✚ Siswa mengamati gerakan latihan keseimbangan tubuh seperti : berjinjit sambil bertolak pinggang mengangkat satu</li></ul>	

	<p>kaki lurus ke depan berdiri menyerupai hurup T, dan sikap kapal terbang</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Bertanya jawab tentang prosedur melakukan gerakan seimbang dalam poisis diam</li> <li>✚ Memberikan penguatan kepada siswa berkaitan dengan gerakan latihan keseimbangan tubuh</li> <li>✚ Memberikan aplous dengan bertepuk semangat</li> </ul> <p><b>Ayo mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Siswa berlatih keseimbangan tubuh dalam posisi diam secara berkelompok</li> <li>✚ Siswa mencoba melakukan gerakan keseimbangan dalam posisi diam. Ketika melakukan gerakan perlu di bimbing sikap jujur dalam diri siswa</li> <li>✚ Bertanya jawab tentang perasaan siswa setelah mengikuti Latihan keseimbangan tubuh “ apa manfaatnya</li> <li>✚ Bertanya jawab tentang materi yang belum di pahami</li> <li>✚ Memberikan penguatan dan motivasi terhadap prestasi belajar siswa</li> </ul>	
<b>Kegiatan Akhir</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✚ Kegiatan diakhiri dengan menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan <b>rasa persatuan, nasionalime, toleransi</b></li> <li>✚ Pembelajaran di tutup dengan ucapan salam dan doa Bersama yang di pimpin oleh salah satu siswa (<b>Religius</b>)</li> </ul>	

#### G. METODE PEMBELAJARAN

- Pendekatan : Santifik
- Metode : Tanya jawab, permainan/simulasi, penugasan

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Rate-rate, 5 Januari 2021

Peserta Simulasi

**NINING ASNI,S.Pd.,M.Pd**  
Nip. 197102071992032008

**NATRIANTI,S.Pd.OR**

## Lampiran

### H. Penilaian Proses dan Hasil Belajar

#### Penilaian Keterampilan:

- ✚ **Mempraktikkan Gerakan secara seimbang dominan statis dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani dalam kebugaran**

No	Kriteria	Terlihat	Belum terlihat
1	Siswa mampu mengikuti instruksi		
2	Siswa terlibat aktif dalam menirukan Gerakan		
3	Siswa mengungkapkan perasaan dan pendapatnya setelah menirukan Gerakan		

- ✚ **Hasil penilaian mempraktikkan Gerakan secara seimbang dominan statis dalam rangka pengembangan kebugaran jasmani dalam kebugaran**

No	Nama	Kriteria 1		Kriteria 2		Kriteria 3	
		Terlihat	Belum terlihat	Terlihat	Belum terlihat	Terlihat	Belum terlihat
1							
2							
3							
dst							