

# **DOKUMEN RANCANGAN PEMBELAJARAN**

**GERAK DASAR NON - LOKOMOTOR**

Diajukan untuk memenuhi tugas LMS 3.b Penyusunan Dokumen Rancangan Pembelajaran



Oleh :  
**Mutia Erianti Pritami, S.Pd.**  
201503717311

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI GURU  
ANGKATAN 2  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2021**

## PERANCANGAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN 180 Prakarsa Nugraha  
 Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/ Semester: 1/ Ganjil  
 Materi Pokok : Gerak dasar Non-Lokomotor  
 Waktu : 1x pertemuan

Tujuan Pembelajaran  Siswa dapat mendefinisikan konsep gerak dasar non-lokomotor beserta bentuk-bentuknya. Dan mempraktikkannya dengan percaya diri, menambah pengalaman gerak, dan meningkatkan kebugaran jasmani	KD 3	KD 4
	3.2 Memahami gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk 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
	IPK 3	IPK 4
	1. Siswa dapat mendefinisikan gerak dasar non-lokomotor 2. Siswa dapat menyebutkan 3 bentuk gerak dasar non-lokomotor	1. Mempraktikkan gerak dasar non-lokomotor dengan menggunakan anggota tubuh 2. Mempraktikkan bentuk-bentuk gerak dasar non-lokomotor
<b>Langkah-Langkah Pembelajaran</b>		
<b>Materi Pembelajaran</b>	<b>Kegiatan Pembelajaran</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Metode</b></p> Pendekatan Pembelajaran : Saintifik Metode Pembelajaran : Dalam Jaringan ( Daring )	1. kegiatan Pendahuluan ( 5 menit ) <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar.</li> <li>b. Kelas dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh salah seorang siswa.</li> <li>c. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya cita-cita</li> <li>d. Mengecek kehadiran siswa</li> <li>e. Kegiatan apersepsi, dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang mengaitkan pengetahuan sebelumnya, dengan materi yang akan dipelajari.</li> <li>f. Siswa diajak melakukan pemanasan secara individu dengan melakukan Gerakan dan bernyanyi kepala Pundak lutut kaki dengan 3x pengulangan.</li> </ol>	
<p style="text-align: center;"><b>Produk :</b></p> Gerak dasar non-lokomotor memutar, mengayun, menekuk.		
<p style="text-align: center;"><b>Deskripsi :</b></p> Peserta didik secara individu memahami dan melakukan aktivitas gerak dasar non-lokomotor di rumah masing-masing.	2. Kegiatan Inti ( 30 menit ) <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Pada awal pembelajaran, guru mengkondisikan siswa secara klasikal dengan mendeskripsikan ilustrasi gambar dan percakapan yang merangkum kompetensi-kompetensi yang akan dipelajari.</li> </ol>	

	<ol style="list-style-type: none"> <li>b. Siswa membaca bacaan tentang gerak dasar non-lokomotor yang ditampilkan melalui tayangan power point.</li> <li>c. Biarkan siswa membaca dengan seksama definisi gerak dasar non-lokomotor, dan bentuk-bentuk gerak dasar non-lokomotor.</li> <li>d. Siswa dan guru melakukan tanya jawab mengenai definisi gerak dasar non-lokomotor, menyebutkan bentuk-bentuk gerak dasar non-lokomotor.</li> <li>e. Guru memberikan kesempatan siswa untuk mempraktikkan gerak dasar non-lokomotor dengan alat gerak.</li> <li>f. Guru menstimulasi siswa untuk melakukan bentuk-bentuk gerak dasar non-lokomotor.</li> <li>g. Guru memberikan latihan gerak dasar lokomotor dengan arah yang berbeda, dengan bidang yang berbeda, dengan memakai rintangan, dan dengan membawa alat.</li> <li>h. Siswa dibagikan lembar kerja (LKPD) melalui WAG (whatsapp Group)</li> <li>i. Guru menunjuk beberapa siswa untuk mengemukakan pengalaman belajar untuk hari ini</li> <li>j. Siswa diberi kesempatan bertanya bagi yang masih merasa kurang mengerti terkait materi.</li> <li>k. Siswa mendengarkan ulasan Kembali materi yang telah disampaikan oleh guru.</li> <li>l. Guru memberikan penghargaan dalam berbagi bentuk untuk siswa yang paling aktif.</li> </ol>
	<p>3. Kegiatan Penutup ( 5 menit )</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Siswa dan guru melakukan Gerakan pendinginan Bersama-sama</li> <li>b. Sebelum pembelajaran ditutup, guru meminta siswa melakukan refleksi kesimpulan pada kegiatan hari ini <ul style="list-style-type: none"> <li>• Apa yang kamu pelajari hari ini</li> <li>• Apa yang paling kalian sukai hari ini dari pembelajaran gerak dasar lokomotor?</li> <li>• Apa yang belum kalian pahami pada pembelajaran hari ini?</li> </ul> </li> <li>c. Guru memberi tindak lanjut kepada siswa untuk mempelajari Kembali pembelajaran yang sudah disampaikan hari ini</li> <li>d. Mengingatkan akan pentingnya 5M</li> <li>e. Salam dan doa penutup di pimpin oleh salah satu siswa.</li> </ol>
Assesment	
<ol style="list-style-type: none"> <li>a. Sikap. : Observasi</li> <li>b. Pengetahuan : Tes Lisan / Tulisan</li> </ol>	

c. Keterampilan : Tes Praktik dan portopolio

## BAHAN AJAR GERAK DASAR NON-LOKOMOTOR

# gerak memutar mengayun atau menekuk

### 1 gerak memutar

memutar adalah gerak dasar

memutar badan

memutar lengan

memutar pinggang

gerak memutar dapat

melenturkan otot

tapi ingat gerakan harus benar

jika gerakan salah kalian dapat  
cedera

#### *memutar badan*

letakkan tangan di pinggang

kaki dibuka selebar bahu

putar badan ke kiri tiga kali

ke kanan tiga kali



*gambar 1.13 memutar badan*

### memutar lengan

berdiri tegak kaki rapat  
kedua tangan direntangkan  
putar ke depan tiga kali  
putar ke belakang tiga kali

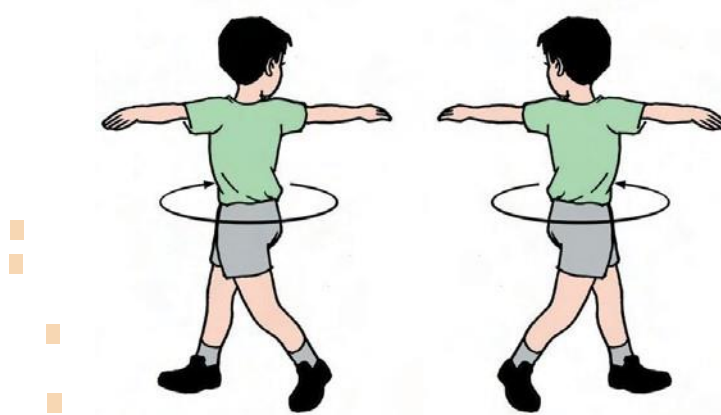


sumber: dokumentasi penerbit

**gambar 1.14** memutar lengan

### memutar pinggang

kaki dibuka selebar bahu  
kedua tangan berada di pinggang  
putarlah ke kiri  
putarlah ke kanan



sumber: dokumentasi penerbit

**gambar 1.15** memutar pinggang

## 2 gerakan mengayun

mengayun adalah  
gerak ke depan dan ke belakang  
lengan dapat diayun  
kaki dapat diayun

ayun ke depan  
ayun ke belakang

### *Mengayun lengan*

kaki dibuka selebar bahu  
lengan lurus ke depan  
ayunkan lengan ke belakang  
ayunkan lagi ke depan



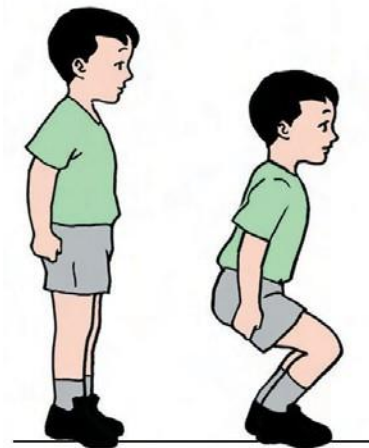
**gambar 1.16** mengayun lengan

### **3 gerakan menekuk**

kaki dapat ditekuk  
tekuk ke depan  
tekuk ke belakang

#### *menekuk lutut*

berdiri tegak  
kedua kaki rapat  
tekuklah kedua lutut bersama sama  
luruskan lagi lututmu



*sumber: dokumentasi penerbit*

**gambar 1.17** menekuk lutut

#### *menekuk kaki ke depan*

berdiri tegak  
tekuk kaki kananmu  
berdiri tegak  
tekuk kaki kirimu



**gambar 1.18**  
Menekuk kaki di depan

## Media Pembelajaran

# Gerak Dasar Non-Lokomotor

Disusun Oleh :  
Mutia Erianti Pritami

## Kompetensi dasar dan IPK

KD 3	KD 4
3.2 Memahami gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk 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
IPK 3	IPK 4
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa dapat mendefinisikan gerak dasar non-lokomotor</li><li>2. Siswa dapat menyebutkan 3 bentuk gerak dasar non-lokomotor</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mempraktikkan gerak dasar non-lokomotor dengan menggunakan anggota tubuh</li><li>2. Mempraktikkan bentuk-bentuk gerak dasar non-lokomotor</li></ol>



## Tujuan Pembelajaran

Siswa dapat mendefinisikan konsep gerak dasar non-lokomotor beserta bentuk-bentuknya.

Dan mempraktikkannya dengan percaya diri, menambah pengalaman gerak, dan meningkatkan kebugaran jasmani

Pengertian Gerak Dasar Non-Lokomotor

Gerakan yang dilakukan di tempat atau tidak berpindah posisi



## Macam-macam Gerak Dasar Non - Lokomotor

### Memutar

adalah

. Gerakan yang dilakukan dengan cara menggerakkan anggota tubuh ke kanan atau ke kiri

Contoh :  
Memutar badan, memutar lengan, memutar pinggang

### Mengayun

adalah

Gerakan menggerakkan lengan ke depan dan ke belakang secara teratur

Contoh:  
Mengayun lengan ke depan atau ke belakang

### Menekuk

adalah

Gerakan menggerakkan kaki ke depan dan ke belakang.

Contoh :  
Menekuk lutut, menekuk kaki di depan

## Gerak Memutar



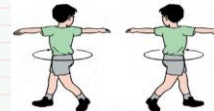
### Memutar Badan

- Letakkan tangan di pinggang
- Kaki dibuka selebar bahu
- Putar badan ke kiri 3x ke kanan 3x



### Memutar Lengan

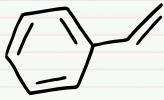
- Berdiri tegak kaki rapat
- Kedua tangan direntangkan
- Putar ke depan 3x ke belakang 3x



### Memutar Pinggang

- Kaki dibuka selebar bahu
- Kedua tangan direntangkan
- Putarlah pinggang ke kiri dan ke kanan





## Gerak Mengayun



Gerak Mengayun Lengan :

- Kaki dibuka selebar bahu
- Lengan lurus ke depan
- Ayunkan lengan ke belakang
- Ayunkan lagi ke depan



## Gerak Menekuk

1



2



3



4



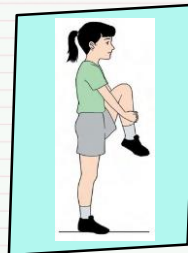
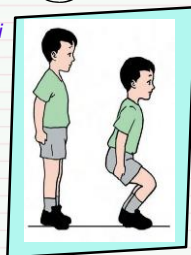
5



6

Gerak menekuk lutut

- Berdiri tegak kedua kaki rapat
- Tekuklah kedua lutut bersama-sama
- Luruskan lagi lututmu



menekuk kaki ke depan

- Berdiri tegak tekuk kaki kananmu
- Berdiri tegak tekuk kaki kirimu





Ayo!

+++++ Kit a Lakukan Bersama-sama +++++



Thank you



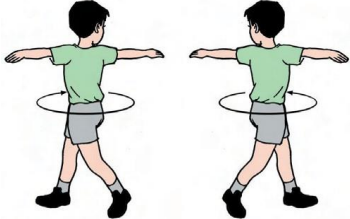
# LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama : .....  
 Kelas : .....

Mata Pelajaran : .....  
 Materi : .....

**1. Menganalisis Gerak Dasar Non-Lokomotor.**

- Langkah-langkah Pembelajaran
  - a. Simaklah Power Point pembelajaran yang telah di tampilkan oleh guru, tentang gerak memutar, mengayun, menekuk.
  - b. Lakukan analisis tentang Gerak Dasar Non-Lokomotor memutar, mengayun, dan menekuk dalam Power Point yang ditampilkan!
  - c. Tuliskan hasil analisis kalian pada kolom di bawah ini!

Memutar	Analisis Gerak
<p>a. Memutar Badan</p>  <p>b. Memutar Lengan</p>  <p>c. Memutar Pinggang</p> 	
Mengayun	Analisis Gerak

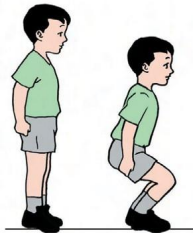
a. Mengayun Lengan



Menekuk

Analisis Gerak

a. Menekuk Lutut



b. Menekuk kaki di depan



## 2. Latihan Soal

1. Apa yang dimaksud dengan gerak dasar Non – lokomotor ...
  - a. Gerak dengan berpindah tempat
  - b. Bergerak tanpa berpindah tempat
  - c. Bergerak dengan berpindah tempat lalu diam
  
2. Yang termasuk bentuk gerak dasar non – lokomotor adalah ...
  - a. Memutar pinggang
  - b. Memutar lengan sambal berjalan
  - c. Berlari kemudian melompat
  
3. Memutar lengan ke depan siku harus ...
  - a. Lurus
  - b. Ditekuk
  - c. Bebas
  
4. Udin sedang melakukan Gerakan memutar pinggang, bagaiman sikap kaki udin yang benar ...
  - a. Kaki lurus dirapatkan
  - b. Kaki dibuka selebar bahu
  - c. Kaki dibuka ke depan
  
5. Posisi tangan pada saat memutar badan adalah ...
  - a. Lurus di samping badan
  - b. Diletakkan di pinggang
  - c. Lurus ke depan

### 3. **Mempraktikkan Gerak dasar Lokomotor**

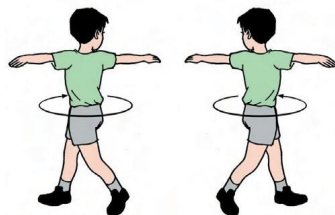
➤ Langkah- langkah Pembelajaran

- a. Praktikkan Tugas Gerak di tempat yang aman
- b. Jangan Lupa Mematuhi Protokol 5 M
- c. Persiapkanlah peralatan yang dibutuhkan
- d. Lakukanlah pemanasan terlebih dahulu, bisa dengan membantu orangtua menyapudi halaman rumahmu, kemudian lakukan peregangan sederhana.
- e. Persiapkan kamera melalui Handphone untuk merekam gerakan yang dilakukan,dan dikumpulkan melalui whatsapp ke gurumu.

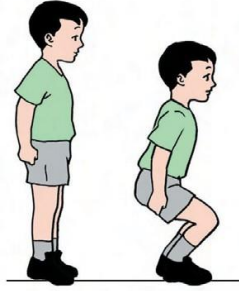
➤ Lakukanlah aktifitas dibawah dengan sikap disiplin, percaya diri dan bertanggungjawab

1. **Praktikkan salah satu gerak memutar**
2. **Praktikkan gerak mengayun lengan**
3. **Praktikkan salah satu gerak menekuk**

Berilah tanda ( ✓ ) apabila sudah dilakukan







**SELAMAT MENGERJAKAN!**

## EVALUASI PEMBELAJARAN AKTIVITAS GERAK DASAR NON-LOKOMOTOR

### Instrumen Penilaian

- a. Sikap : Jurnal / Observasi
- b. Keterampilan : Tes Praktik
- c. Pengetahuan : Tes Tertulis

### a. Format Penilaian Sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang di nilai					Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		SP	JJ	DP	TJ	KJ			
1.	.....								
2.	.....								

Keterangan : Aspek perilaku dinilai dengan kriteria :

SP : Spiritual	100	: Sangat Baik
JJ : Jujur	75	: Baik
DP : Disiplin	50	: Cukup
TJ : Tanggung Jawab	25	: Kurang
KJ : Kerjasama		

- Skor maksimal : Jumlah sikap yang dinilai dikaitkan dengan jumlah kriteria  
 $100 \times 5 = 500$
- Skor sikap. : Jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai  
 $500 : 5 = 100$
- Kode Nilai / Predikat :
 

75,01 – 100	= Sangat Baik (SB)
50,01 – 75,00	= Baik (B)
25,01 – 50,00	= Cukup ( C )
0,00 – 25,00	= Kurang (K)

### b. Penilaian Kompetensi keterampilan

- Teknik penilaian
- Instrument Penilaian :  
Lembar observasi aktivitas gerak dasar non – lokomotor
- Indikator dan contoh instrument

Kompetensi dasar	Teknik Penilaian	Indikator Soal
4.2 mempraktikkan gerak dasar non- lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan		Praktikkan gerak dasar non – lokomotor Memutar Lengan

dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional		
--	--	--

❖ **Instrumen Penilaian keterampilan**

Penilaian gerak dasar non – lokomotor memutar

1. ....
2. ....

**Kriteria Penilaian**

1. Gerak dasar non – lokomotor memutar

- Memutar badan
- Memutar lengan
- Memutar pinggang

**Penskoran** : 3 jika memenuhi 3 kriteria, 2 jika memenuhi 2 kriteria, dan 1 jika memenuhi 1 kriteria

2. Gerak dasar non – lokomotor mengayun

- Mengayun lengan

**Penskoran** : 1 jika memenuhi 1 kriteria

3. Gerak dasar non – lokomotor menekuk

- Menekuk lutut
- Menekuk kaki di depan

**Penskoran** : 2 jika memenuhi 2 kriteria, dan 1 jika memenuhi 1 kriteria

$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor maksimum}} \times 100$
---

**c. Penilaian Kompetensi Pengetahuan**

no	Kompetensi dasar	Materi	Indikator soal	Bentuk soal	Jumlah Soal
1.	3.2 Memahami gerak dasar non- lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Gerak Dasar Non - Lokomotor	Menjelaskan definisi gerak dasar non-lokomotor dan bentuk-bentuk gerak dasar non-lokomotor dengan benar	Pilihan Ganda	5

## 1. Latihan Soal

1. Apa yang dimaksud dengan gerak dasar Non – lokomotor ...
  - a. Gerak dengan berpindah tempat
  - b. Bergerak tanpa berpindah tempat
  - c. Bergerak dengan berpindah tempat lalu diam
  
2. Yang termasuk bentuk gerak dasar non – lokomotor adalah ...
  - a. Memutar pinggang
  - b. Memutar lengan sambil berjalan
  - c. Berlari kemudian melompat
  
3. Memutar lengan ke depan siku harus ...
  - a. Lurus
  - b. Ditekuk
  - c. Bebas
  
4. Udin sedang melakukan Gerakan memutar pinggang, bagaimana sikap kaki udin yang benar ...
  - a. Kaki lurus dirapatkan
  - b. Kaki dibuka selebar bahu
  - c. Kaki dibuka ke depan
  
5. Posisi tangan pada saat memutar badan adalah ...
  - a. Lurus di samping badan
  - b. Diletakkan di pinggang
  - c. Lurus ke depan

### Pedoman Penskoran

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

$$\text{Nilai Akhir} = \frac{\text{Jumlah Skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah Skor maksimum}} \times 100$$

### Kisi-kisi tes Tertulis / Uraian / Essay

No	Kompetensi dasar	materi	Indicator soal	Bentuk soal	Jumlah soal
1.	3.2 Memahami gerak dasar non- lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Bentuk-bentuk gerak dasar non - lokomotor	Menganalisa, menjelaskan tahapan bentuk-bentuk gerak dasar non-lokomotor	uraian	6

### 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