

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
Langkah-Langkah Pembelajaran		
Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	
<p style="text-align: center;">Metode</p> Pendekatan Pembelajaran : Saintifik Metode Pembelajaran : Dalam Jaringan (Daring)	1. kegiatan Pendahuluan (5 menit) <ol style="list-style-type: none"> a. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar. b. Kelas dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh salah seorang siswa. c. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya cita-cita d. Mengecek kehadiran siswa e. Kegiatan apersepsi, dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang mengaitkan pengetahuan sebelumnya, dengan materi yang akan dipelajari. f. Siswa diajak melakukan pemanasan secara individu dengan melakukan Gerakan dan bernyanyi kepala Pundak lutut kaki dengan 3x pengulangan. 	
<p style="text-align: center;">Produk :</p> Gerak dasar non-lokomotor memutar, mengayun, menekuk.		
<p style="text-align: center;">Deskripsi :</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"> a. Pada awal pembelajaran, guru mengkondisikan siswa secara klasikal dengan mendeskripsikan ilustrasi gambar dan percakapan yang merangkum kompetensi-kompetensi yang akan dipelajari. 	

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

Assesment

- a. Sikap. : Observasi
- b. Pengetahuan : Tes Lisan / Tulisan

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

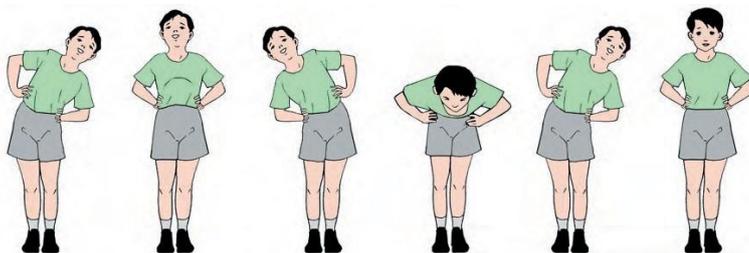
memutar badan

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

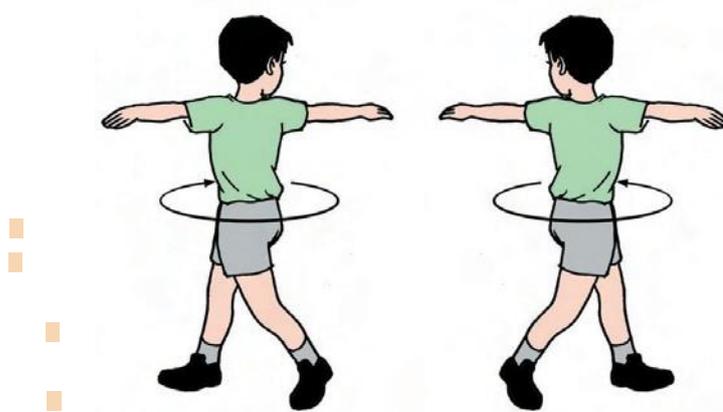


sumber: dokumentasi penerbit

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



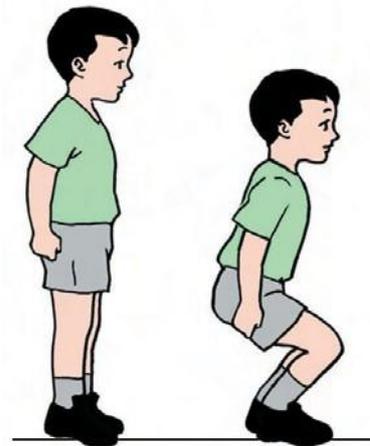
gambar 1.16 mengayun lengan

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">1. Siswa dapat mendefinisikan gerak dasar non-lokomotor2. Siswa dapat menyebutkan 3 bentuk gerak dasar non-lokomotor	<ol style="list-style-type: none">1. Mempraktikkan gerak dasar non-lokomotor dengan menggunakan anggota tubuh2. Mempraktikkan bentuk-bentuk gerak dasar non-lokomotor

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



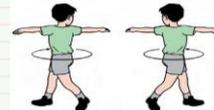
Memutar Badan

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



Memutar Lengan

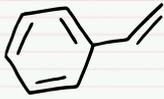
- Berdiri tegak kaki rapat
- Kedua tangan direntangkan
- Putar ke depan 3x ke belakang 3x



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



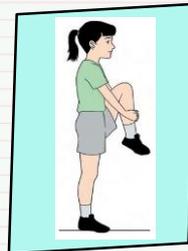
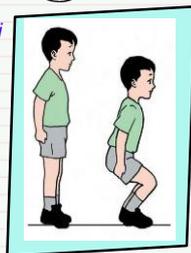
5



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

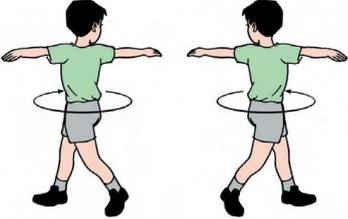
LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

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

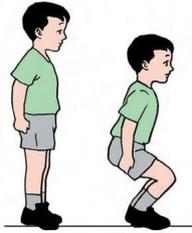
a. Mengayun Lengan



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**

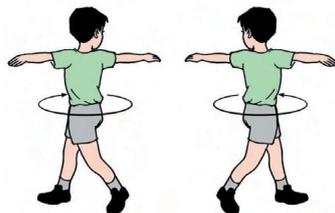
➤ Langkah- langkah Pembelajaran

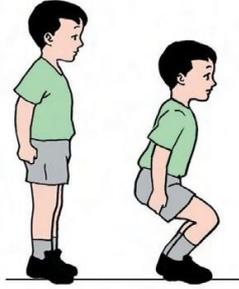
- a. Praktikkan Tugas Gerak di tempat yang aman
- b. Jangan Lupa Mematuhi Protokol 5 M
- c. Persiapkanlah peralatan yang dibutuhkan
- d. Lakukanlah pemanasan terlebih dahulu, bisa dengan membantu orangtua menyapudi halaman rumahmu, kemudian lakukan peregangan sederhana.
- e. Persiapkan kamera melalui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