

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

## KELAS 1

Oleh :

KELOMPOK KERJA GURU OLARAGA KEC. BESUK (KKGO)



SEKOLAH DASAR NEGERI

KECAMATAN BESUK KABUPATEN PROBOLINGGO

PAGORA KECAMATAN BESUK KABUPATEN PROBOLINGGO

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**Sekolah** : SD Negeri  
**Kelas /Semester** : 1 / 2 (dua )  
**Pembelajaran** : 7 (AKTIVITAS DI AIR)  
**Pertemuan ke-** : 6

### A. KOMPETENSI DASAR

- 3.7. Memahami berbagai pengenalan aktifitas air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktifitas air  
4.7. mempraktikkan berbagai pengenalan aktifitas air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktifitas air

### B. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Mengenal tempat berbahaya di sekitar kolam renang
2. Masuk dan keluar kolam renang
3. Berjalan di tempat yang dangkal
4. Mengapung di permukaan air

### C. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	KI. 1 DAN KI. 2	15 menit
Kegiatan inti	<ul style="list-style-type: none"><li>• ALAT DAN MEDIA<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Pelampung</li><li>▪ Baju renang</li><li>▪ Bola plastik</li><li>▪ Buku paket PJOK kelas 1 k13</li><li>▪ Pluit</li></ul></li><li>• KEGIATAN PEMBELAJARAN<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Guru menjelaskan tentang pengenalan air di kolam renang</li><li>▪ Dengan kegiatan individu : Siswa melakukan/mempraktikkan secara bergiliran sesuai arahan guru<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mempraktikkan sikap duduk di pinggir kolam renang</li><li>2. Mempraktikkan sikap berjalan di air</li><li>3. Mempraktikkan meloncat loncat di air</li><li>4. Mempraktikkan cara mengelilingi kolam renang</li><li>5. Mempraktikkan cara bermain bola di air</li><li>6. Mempraktikkan latihan pernafasan</li></ol></li></ul></li></ul>	110 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa berkumpul ,duduk ditempat yang teduh dan melakukan pelepasan.</li><li>• Bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari.</li><li>• Melakukan penilaian hasil belajar</li><li>• Mengajak Siswa berdoa</li></ul>	15 menit

### D. PENILAIAN

- Penilaian Sikap: Observasi
- Penilaian Pengetahuan: diskusi
- Penilaian Keterampilan: praktek

Mengetahui  
Kepala SD Negeri

Besuk, .....  
Guru PJOK

.....

.....

**Sekolah** : SD Negeri  
**Kelas /Semester** : 1 / 2 (dua )  
**Pembelajaran** : 7 (AKTIVITAS DI AIR)  
**Pertemuan ke-** : 7

**A. KOMPETENSI DASAR**

- 3.7. Memahami berbagai pengenalan aktifitas air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktifitas air
- 4.7. Mempraktikkan berbagai pengenalan aktifitas air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktifitas air

**B. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Mengenal tempat berbahaya di sekitar kolam renang
2. Masuk dan keluar kolam renang
3. Berjalan di tempat yang dangkal
4. Mengapung di permukaan air

**C. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN**

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	KI. 1 DAN KI. 2	15 menit
Kegiatan inti	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ALAT DAN MEDIA               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pelampung</li> <li>▪ Baju renang</li> <li>▪ Bola plastik</li> <li>▪ Buku paket PJOK kelas 1 k13</li> <li>▪ Pluit</li> </ul> </li> <li>• KEGIATAN PEMBELAJARAN               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru menjelaskan tentang cara menjaga keselamatan di air</li> <li>▪ Dengan kegiatan individu : Siswa menyebutkan dan menuliskan peralatan berenang ( dalam selembar kertas kemudian di kumpulkan )</li> </ul> </li> </ul>	110 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa berkumpul disudut dan melakukan pelepasan.</li> <li>• Bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari.</li> <li>• Melakukan penilaian hasil belajar</li> <li>• Mengajak Siswa berdoa</li> </ul>	15 menit

**D. PENILAIAN**

- Penilaian Sikap: Observasi
- Penilaian Pengetahuan: diskusi
- Penilaian Keterampilan: praktek

Mengetahui  
Kepala SD Negeri

Besuk, .....  
Guru PJOK

.....

.....

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**Sekolah** : SD Negeri  
**Kelas /Semester** : 1 / 2 (dua )

**Pembelajaran** : 7 (AKTIVITAS DI AIR)  
**Pertemuan ke-** : 8

**A. KOMPETENSI DASAR**

- 3.7. Memahami berbagai pengenalan aktifitas air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktifitas air
- 4.7. Mempraktikkan berbagai pengenalan aktifitas air dan menjaga keselamatan diri/orang lain dalam aktifitas air

**B. TUJUAN PEMBELAJARAN**

- 1. Mengenal tempat berbahaya di sekitar kolam renang
- 2. Masuk dan keluar kolam renang
- 3. Berjalan di tempat yang dangkal
- 4. Mengapung di permukaan air

**C. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN**

<b>Kegiatan</b>	<b>Deskripsi</b>	<b>Alokasi Waktu</b>
Pendahuluan	KI. 1 DAN KI. 2	15 menit
Kegiatan inti	<ul style="list-style-type: none"><li>• ALAT DAN MEDIA<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Pelampung</li><li>▪ Baju renang</li><li>▪ Bola plastik</li><li>▪ Buku paket PJOK kelas 1 k13</li><li>▪ Pluit</li></ul></li><li>• KEGIATAN PEMBELAJARAN<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Guru menjelaskan tentang manfaat berenang</li><li>▪ Dengan kegiatan kelompok :<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Siswa dapat berkumpul menjadi 3 dan sambil bergandengan tangan berjalan di kolam renang yang dangkal</li><li>▪ Siswa mempraktikkan cara latihan pernafasan</li></ul></li></ul></li></ul>	110 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa berkumpul di sudut dan melakukan pelepasan.</li><li>• Bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari.</li><li>• Melakukan penilaian hasil belajar</li><li>• Mengajak Siswa berdoa</li></ul>	15 menit

**D. PENILAIAN**

- Penilaian Sikap: Observasi
- Penilaian Pengetahuan: diskusi
- Penilaian Keterampilan: praktek

Mengetahui  
Kepala SD Negeri

Besuk, .....  
Guru PJOK

.....

.....

**PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN 7**

**I. PENILAIAN SIKAP**

Observasi dan pencatatan sikap siswa selama kegiatan

**KELAS 1**

No	Tanggal	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Keterangan/Tindak Lanjut
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

## II. Penilaian Pengetahuan

Tes tertulis (mengerjakan latihan soal pilihan ganda, isian, dan uraian hal 92-94) buku teks pelajaran PENJASORKES – ERLANGGA kurikulum K13 revisi

### III. Penilaian keterampilan

#### Unjuk kerja

Format penilaian aktivitas di air ( pengenalan air di kolam renang )

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
Sikap duduk di pinggir kolam renang				
Sikap berjalan di air				
Meloncat loncat di air				
Mengelilingi kolam renang				
Bermain bola di air				
Latihan pernafasan				

#### Keterangan Skor

- Skor 4 jika semua terpenuhi
- Skor 3 jika sebagian besar terpenuhi
- Skor 2 jika sebagian kecil terpenuhi
- Skor 1 jika tidak terpenuhi

Besuk, .....  
Guru PJOK

.....

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SD Negeri  
Kelas /Semester : 1 / 2 (dua)

**Pembelajaran** : 8 (KEBERSIHAN TUBUH DAN PAKAIAN)  
**Pertemuan ke-** : 9

### A. KOMPETENSI DASAR

- 3.8. Memahami bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh di sentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian
- 4.8. Menceritakan bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian

### B. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Menjelaskan cara membersihkan badan
2. Mempraktikkan cara merawat kuku
3. Mempraktikkan cara merawat kulit
4. Mempraktikkan cara merawat gigi
5. Mempraktikkan cara merawat rambut
6. Mempraktikkan cara merawat hidung
7. Mempraktikkan cara merawat telinga
8. Mempraktikkan cara merawat tangan
9. Mempraktikkan cara membersihkan kaki
10. Menjelaskan cara merawat pakaian

### C. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	KI. 1 DAN KI. 2	15 menit
Kegiatan inti	<ul style="list-style-type: none"><li>• ALAT DAN MEDIA<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Gambar cara-cara menjaga kebersihan tubuh</li><li>▪ Buku paket PJOK kelas 1 k13</li><li>▪ Pluit</li></ul></li><li>• KEGIATAN PEMBELAJARAN<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Guru menjelaskan tentang menjaga kebersihan tubuh</li><li>▪ Dengan kegiatan individu :<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Siswa memperagakan cara membersihkan tubuh<ol style="list-style-type: none"><li>a. Cara membersihkan rambut</li><li>b. Cara membersihkan tangan</li><li>c. Cara membersihkan kaki</li></ol></li></ul></li></ul></li></ul>	110 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa berkumpul di sudut dan melakukan pelepasan.</li><li>• Bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari.</li><li>• Melakukan penilaian hasil belajar</li><li>• Mengajak Siswa berdoa</li></ul>	15 menit

### D. PENILAIAN

- Penilaian Sikap: Observasi
- Penilaian Pengetahuan: diskusi
- Penilaian Keterampilan: praktek

Mengetahui  
Kepala SD Negeri

Besuk, .....  
Guru PJOK

.....

.....

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**Sekolah** : SD Negeri  
**Kelas /Semester** : 1 / 2 (dua )  
**Pembelajaran** : 8 (KEBERSIHAN TUBUH DAN PAKAIAN)  
**Pertemuan ke-** : 10

### A. KOMPETENSI DASAR

- 3.8. Memahami bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh di sentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian
- 4.9. Menceritakan bagian-bagian tubuh, bagian tubuh yang boleh dan tidak boleh disentuh orang lain, cara menjaga kebersihannya, dan kebersihan pakaian

### B. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Menjelaskan cara membersihkan badan
2. Mempraktikkan cara merawat kuku
3. Mempraktikkan cara merawat kulit
4. Mempraktikkan cara merawat gigi
5. Mempraktikkan cara merawat rambut
6. Mempraktikkan cara merawat hidung
7. Mempraktikkan cara merawat telinga
8. Mempraktikkan cara merawat tangan
9. Mempraktikkan cara membersihkan kaki
10. Menjelaskan cara merawat pakaian

### C. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	KI. 1 DAN KI. 2	15 menit
Kegiatan inti	<ul style="list-style-type: none"><li>• ALAT DAN MEDIA<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Gambar cara-cara menjaga kebersihan tubuh</li><li>▪ Buku paket PJOK kelas 1 k13</li><li>▪ Pluit</li></ul></li><li>• KEGIATAN PEMBELAJARAN<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Guru menjelaskan tentang menjaga kebersihan pakaian</li><li>▪ Dengan kegiatan individu :<ul style="list-style-type: none"><li>- Siswa menuliskan kegunaan alat pada gambar di buku</li></ul></li><li>▪ Dengan kegiatan kelompok :<ul style="list-style-type: none"><li>- Siswa memeriksa apakah ada yang berkuku panjang dan yang tidak berpakaian kurang rapi</li><li>- Siswa diminta untuk membersihkan kuku atau merapikan pakaian</li></ul></li></ul></li></ul>	110 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"><li>• Siswa berkumpul di sudut dan melakukan pelepasan.</li><li>• Bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari.</li><li>• Melakukan penilaian hasil belajar</li><li>• Mengajak Siswa berdoa</li></ul>	15 menit

### D. PENILAIAN

- Penilaian Sikap: Observasi
- Penilaian Pengetahuan: diskusi
- Penilaian Keterampilan: praktek

Mengetahui  
Kepala SD Negeri

Besuk, .....  
Guru PJOK

### PENILAIAN HASIL PEMBELAJARAN 8

#### I. PENILAIAN SIKAP

Observasi dan pencatatan sikap siswa selama kegiatan

#### KELAS 1

No	Tanggal	Nama Siswa	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Keterangan/Tindak Lanjut
----	---------	------------	------------------	-------------	--------------------------



1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

## **II. Penilaian Pengetahuan**

Tes tertulis (mengerjakan latihan soal pilihan ganda, isian, dan uraian hal 108-109) buku teks pelajaran PENJASORKES – ERLANGGA kurikulum K13 revisi

## **III. Penilaian keterampilan**

**Unjuk kerja**

Format penilaian cara menjaga kebersihan tubuh

ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
	1	2	3	4
Cara membersihkan badan				
Cara membersihkan kuku				
Cara membersihkan kulit				
Cara membersihkan gigi				
Cara membersihkan rambut				
Cara membersihkan hidung				
Cara membersihkan telinga				
Cara membersihkan tangan				
Cara membersihkan kaki				

**Keterangan Skor**

- Skor 4 jika semua terpenuhi
- Skor 3 jika sebagian besar terpenuhi
- Skor 2 jika sebagian kecil terpenuhi
- Skor 1 jika tidak terpenuhi

Besuk, .....  
Guru PJOK

.....