

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PJOK**

Satuan Pendidikan : SDN 2 WIDORO
Kelas / Semester : 1 / 1
Tema : Kegemaranku (Tema 2)
Sub Tema : Gemar Berolahraga (Sub Tema 1)
Jenis Kegiatan : Gerak Dasar Non-Lokomotor
Pembelajaran ke : 2
Alokasi waktu : 10 Menit

A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan bertanya 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 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 DAN INDIKATOR

Muatan: PJOK

Kompetensi	Indikator
3.2 Memahami prosedur gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	3.2.1 Mengetahui gerak dasar non-lokomotor pada permainan sederhana atau tradisional. 3.2.2 Mengidentifikasi gerakan memutar, mengayun dan menekuk tanpa berpindah tempat dalam permainan sederhana atau tradisional. 3.2.3 Menjelaskan prosedur gerakan memutar, mengayun dan menekuk tanpa berpindah tempat sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.
4.2 mempraktikkan prosedur gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	4.2.1 Menyajikan prosedur gerakan memutar, mengayun dan menekuk tanpa berpindah tempat yang terdapat pada permainan sederhana atau tradisional. 4.2.2 mempraktikkan prosedur gerakan memutar, mengayun dan menekuk tanpa berpindah tempat sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mempraktikkan gerak dasar non-lokomotor memutar, mengayun dan menekuk tanpa berpindah tempat, siswa mampu menjelaskan makna gerak dasar non-lokomotor memutar, mengayun dan menekuk.
2. Dengan mempraktikkan gerak dasar non-lokomotor memutar, mengayun dan menekuk tanpa berpindah tempat, siswa mampu mempraktikkan gerak dasar non-lokomotor memutar, mengayun dan menekuk dengan baik dan benar.


D. MATERI

- 1. Gerak dasar non-lokomotor

E. PENDEKATAN & METODE

- Pendekatan : *Scientific*
- Strategi : *Cooperative Learning*
- Teknik : *Example Non Example*
- Metode : Pengamatan, Tanya Jawab, Diskusi dan Praktek

F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<p>Kegiatan Pendahuluan</p>	<p>1. kegiatan Pendahuluan</p> <ul 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. Siswa diingatkan untuk selalu menerapkan 3 M (memakai masker, menjaga jarak dan mencuci tangan). e. Mengecek kehadiran siswa f. Kegiatan apersepsi, dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang mengaitkan pengetahuan sebelumnya, dengan materi yang akan dipelajari. g. Siswa diajak melakukan pemanasan secara individu dengan melakukan gerakan dan bernyanyi kepala pundak lutut kaki dengan 3x pengulangan. 	<p>2 menit</p>
	<p>2. Kegiatan Inti</p> <p>A. Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> a. Pada awal pembelajaran, siswa mengamati guru menjelaskan tentang gerak dasar non-lokomotor <p style="text-align: center;">gerak memutar mengayun dan menekuk</p> <p>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</p> <p>a). memutar badan letakkan tangan di pinggang kaki dibuka selebar bahu putar badan ke kiri tiga kali ke kanan tiga kali</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;"><i>sumber: dokumentasi penerbit</i> gambar 1. memutar badan</p>	

b). memutar lengan

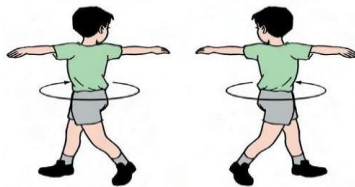
berdiri tegak kaki rapat kedua tangan direntangkan putar ke depan tiga kali putar ke belakang tiga kali



sumber: dokumentasi penerbit
gambar 2. memutar lengan

c). memutar pinggang

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



sumber: dokumentasi penerbit
gambar 3. 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

a). Mengayun lengan

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

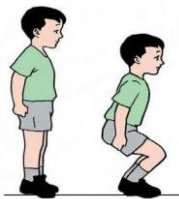


sumber: dokumentasi penerbit
gambar 4. mengayun lengan

3. gerakan menekuk

a). menekuk lutut ke bawah bersama-sama

kaki dapat diteguk 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 5. menekuk lutut ke bawah Bersama-sama

b). menekuk lutut kedepan

menekuk kaki ke depan berdiri tegak tekuk kaki kananmu berdiri tegak tekuk kaki kirimu



sumber: dokumentasi penerbit
gambar 6. Menekuk kaki di depan

<p>Kegiatan Penutup</p>	<p>B. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang telah di sampaikan. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. <p>C. Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa mencoba berdiskusi dengan teman tentang gerak dasar non lokomotor guru menunjuk siswa secara acak untuk berdidkusi tentang gerak dasar non lokomotor guru menunjuk siswa secara acak untuk melakukan gerak dasar non lokomotor siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang dilakukan guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang dilakukan <p>D. Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa melakukan kegiatan gerak dasar non lokomotor <ol style="list-style-type: none"> Sebelum mulai kegiatan gerak dasar non-lokomotor guru harus memahami gerak dasar non lokomotor Guru melakukan Gerakan : gerak memutar mengayun dan menekuk <p>E. Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman-temannya Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan kepada teman-temannya <p>3. Kegiatan Penutup</p> <ol style="list-style-type: none"> Guru memberikan penguatan dan kesimpulan hasil diskusi dengan menjawab dan menambah “ayo renungkan”. Guru menyampaikan pesan moral hari ini dengan bijak. Setelah kegiatan selesai, guru mengajak siswa melakukan pendinginan. Salam dan do’a penutup (Religius) 	<p>2 menit</p>
--------------------------------	--	--------------------

G. PENILAIAN

- Penilaian sikap
- Penilaian keterampilan
- Penilaian pengetahuan

Catatan Guru

- Masalah :.....
- Ide baru :.....
- Momen spesial :.....

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Widoro, Januari 2021
Guru PJOK

SUGIYANTO,S.Pd
NIP. 196303051988031016

TRI WAHONO,S.Pd
NIP. 198104192009031003