

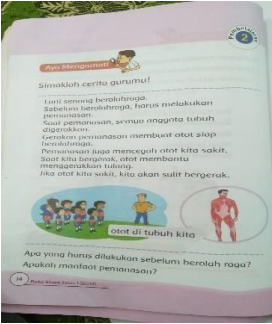
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PJOK KURIKULUM 2013

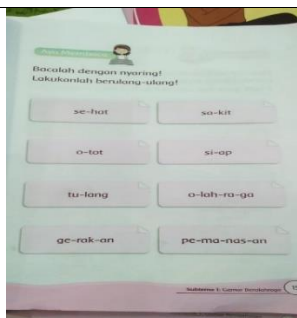
Satuan Pendidikan : SD NEGERI 1 BABADAN
 Kelas / Semester : 1 / 1
 Tema : Kegemaranku (Tema 2)
 Sub Tema : Gemar Berolahraga (Sub Tema 1)
 Jenis Kegiatan : Gerak Dasar Non-Lokomotor (Gerakan pemanasan)
 Pembelajaran ke : 2
 Alokasi waktu : 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah pembelajaran, siswa dapat memahami prosedur gerakan dasar non lokomotor.
2. Setelah pembelajaran, siswa dapat mempraktikkan prosedur gerakan dasar non lokomotor.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa 2. Kelas dilanjutkan dengan do'a 3. Menyampaikan materi dan tujuan pembelajaran hari ini. 	2 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa secara bersama-sama membaca buku siswa halaman 14. <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> 2. Siswa menyerap informasi yang ada pada teks. 3. Guru memeriksa pemahaman siswa terhadap teks dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan: <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang dilakukan sebelum berolahraga? • Apakah manfaat pemanasan? 4. Siswa bersama guru berlatih membaca kata sederhana yang ada pada buku siswa halaman 15. 	6 menit



5. Siswa disuruh mengerjakan soal memasangkan kata dengan gambar yang tepat pada buku siswa halaman 16.
6. Banyak cara dapat dilakukan untuk menjaga kesehatan. Misalkan dengan melakukan permainan dan olahraga.
Secara berkelompok anak disuruh berdiskusi tentang hal-hal berikut:
 - a. Permainan dan olahraga apa yang kamu sukai?
 - b. Bagaimana cara memainkannya?
7. Guru menyajikan gambar gerakan pemanasan anak disuruh mengamati dan mempraktikkan bersama-sama dan juga bisa dilakukan dengan diiringi nyanyian lagu “kepala punduk lutut kaki”



8. Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya hal-hal yang ingin diketahui berdasarkan teks yang dibacakan dan gambar yang diamati.

Kegiatan Penutup

1. Guru memberikan penguatan dan memberikan kesempatan berbicara /bertanya dan menambahkan informasi dari siswa lainnya.
2. Guru menyampaikan pesan moral hari ini dengan bijak.
3. Salam dan do'a penutup

2
menit

C. PENILAIAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan praktek/unjuk kerja sesuai dengan rubrik penilaian sebagai berikut

1. Penilaian Sikap : Pengamatan dan pencatatan sikap siswa selama kegiatan.

Contoh lembar pengamatan sikap :

Nama : Arora
 Kelas/Sem : Kelas I/Sem 1
 Pelaksanaan pengamatan : Di luar/di dalam pembelajaran

No	Aspek yang diamati	Tanggal	Catatan guru
1.	Rapi	7/09/2016	Berbaris rapi
2.	Teratur	7/09/2016	Mengikuti gerakan dengan benar.

2. Penilaian Pengetahuan
 - a. Latihan soal memasangkan kata didalam kotak dengan gambar yang sesuai.
 - b. Latihan memahami prosedur gerak dasar non lokomotor.
3. Penilaian Keterampilan

Penilaian Keterampilan				
1. Menceritakan tentang permainan/olahraga kegemaran				
2. Memeragakan gerakan pemanasan				
Kriteria	Baik sekali (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
1. Menceritakan tentang permainan/olahraga kegemaran	Cerita meliputi bagaimana cara memainkannya, kapan biasanya memainkannya, seberapa sering memainkannya, serta manfaat memainkan permainan/olahraga tersebut bagi kesehatan	Hanya memenuhi 3 kriteria	Hanya memenuhi 2 kriteria	Belum mampu
2. mempraktikkan prosedur gerakan menekuk tanpa berpindah tempat sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam berbagai gerakan pemanasan	Melakukan gerakan dengan tepat tanpa intervensi guru.	Melakukan gerakan dengan tepat namun dengan intervensi minimal	Gerakan kurang tepat dan perlu intervensi yang cukup	Belum mampu melakukan gerakan dengan tepat

Lembar Penilaian Keterampilan						
1. Menceritakan tentang permainan/olahraga kegemaran						
No.	Nama Siswa	Bagaimana cara memainkannya	Kapan biasanya memainkannya	Seberapa sering memainkannya	Manfaat memainkan permainan/olahraga tersebut bagi kesehatan	Predikat
1.	Dayu	✓	✓	✓	-	Sangat Baik
2.	Udin	-	✓	✓	-	Baik
3.	Fulan	-	-	-	-	Kurang

Mengetahui

Kepala Sekolah



MAHADI, S.Pd.

NIP. 19651110 199310 1 003

Babadan, 5 Januari 2022

Guru PJOK

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Heni Wahyuningsih".

HENI WAHYUNINGSIH, S.Pd

NIP. 19851115 201406 2 003