



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

1. Identitas

Nama Sekolah : Bina Cendekia Islamic Elementary School
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : III/I
Tema/Sub Tema : Hak dan Kewajiban/Hak dan Kewajiban di Rumah

Landasan Al-Qur'an/Hadits

وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا
وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّىٰ إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً
قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ
وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي إِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ
وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ ﴿١٥﴾

15. Kami perintahkan kepada manusia supaya berbuat baik kepada dua orang ibu bapaknya, ibunya mengandungnya dengan susah payah, dan melahirkannya dengan susah payah (pula). Mengandungnya sampai menyapihnya adalah tiga puluh bulan, sehingga apabila dia telah dewasa dan umurnya sampai empat puluh tahun ia berdoa: "Ya Tuhanku, tunjukilah aku untuk mensyukuri nikmat Engkau yang telah Engkau berikan kepadaku dan kepada ibu bapakku dan supaya aku dapat berbuat amal yang saleh yang Engkau ridhai; berilah kebaikan kepadaku dengan (memberi kebaikan) kepada anak cucuku. Sesungguhnya aku bertaubat kepada Engkau dan sesungguhnya aku termasuk orang-orang yang berserah diri." (QS. Al Ahqaaf: 15)

2. Kompetensi Inti

- KI 1 : Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya
- KI 2 : Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru
- KI 3: Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah
- KI 4 : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia

3. Kompetensi Dasar

- 3.1. Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana atau tradisional
- 4.3. mempraktikkan gerak kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana atau tradisional

4. Indikator Pencapaian Kompetensi

- Mengidentifikasi gerakan berjalan dan berlari
- Mengidentifikasi gerakan melompat
- Melakukan gerakan dasar kombinasi lokomotor (lompat, lari, jalan)
- Melakukan permainan *throw and catch*
- Menyebutkan kegiatan olah raga dengan runtut
- Menjelaskan manfaat kegiatan olah raga

5. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat mengidentifikasi gerakan berjalan dan berlari
- Siswa dapat mengidentifikasi gerakan melompat
- Siswa dapat melakukan gerakan dasar kombinasi lokomotor (lompat, lari, jalan)
- Siswa dapat melakukan permainan *throw and catch*
- Siswa dapat menyebutkan kegiatan olah raga dengan runtut
- Siswa dapat menjelaskan manfaat kegiatan olah raga

6. Materi Ajar

Gerak lokomotor adalah gerakan berpindah tempat, dimana bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat. Gerak dasar lokomotor merupakan salah satu domain dari gerak dasar fundamental (*fundamental basic movement*), Keterampilan lokomotor didefinisikan sebagai keterampilan berpindahnya individu dari satu tempat ke tempat yang lain. Sebagian besar keterampilan lokomotor berkembang dari hasil dari tingkat kematangan tertentu, namun latihan dan pengalaman juga penting untuk mencapai kecakapan yang matang.

Keterampilan lokomotor misalnya berlari cepat, mencongklang, meluncur, dan melompat lebih sulit dilakukan karena merupakan kombinasi dari pola-pola gerak dasar yang lain. Keterampilan lokomotor membentuk dasar atau landasan koordinasi gerak kasar (*gross skill*) dan melibatkan gerak otot besar.

7. Alokasi Waktu

Kelas	Pertemuan ke-	Hari/Tanggal	Alokasi Waktu
Ibnu Khaldun	12	Kamis, 18 Oktober 2018	3 JP X 30 Menit
Ibnu Taimiyah	12	Kamis, 18 Oktober 2018	3 JP X 30 Menit

8. Metode Pembelajaran

• Diskusi • Simulasi • Problem solving (strategi permainan)

9. Kegiatan Pembelajaran

No	Langkah-Langkah Pembelajaran	Pengorganisasian		Ket.
		Siswa	Waktu	
I	Kegiatan Pendahuluan: Pijakan sebelum kerja; mengkondisikan siswa agar siap untuk belajar • <i>Greeting and feelings</i> <i>Assalamualaikum?</i> <i>How are you today?</i> <i>Hopefully you are fine all</i> • Menyepakati aturan (<i>Physical Education Rules</i>) <i>Fokus</i> <i>Safe and Comport</i> <i>Permission</i> <i>Start and Finish Running Well</i> • Guru menyampaikan tentang tema melalui pertanyaan berikut: 1. Siapa yang tahu tema kita hari ini? 2. Apa yang dimaksud dengan hak dan kewajiban? 3. Berikan hak dan kewajiban terhadap badan! <i>Setiap tubuh mempunyai hak untuk mendapatkan asupan yang halah dan sehat. Oleh karena itu kita berkewajiban untuk menjaganya. Slah satunya dengan olah raga. Olah raga yang termasuk oleh raga mudah dan murah adalah berjalan, berlari.</i>	Klasikal	20'	
	Kegiatan Inti: • Siswa melakukan pemanasan (non lokomotor) kemudian berlari mengelilingi lapangan sebanyak 5 kali • Siswa melakukan gerakan melompat di lingkaran hula hoop kemudian berlari lurus lalu berlari zig zag dan terakhir berjalan • Siswa bermain <i>throw and catch</i> <i>Siswa dibagi menjadi 2 tim dengan membawa kantong plastik yang berbeda warna, misal tim 1 warna hitam dan tim 2 warna putih</i> <i>Kedua tim saling berhadapan dan melempar ke atas kantong plastik yang dipegangnya kemudian ditangkap tim lainnya</i> <i>Setelah menangkap kantong plastik kedua tim mundur 1 langkah dan melakukan segiatan seperti awal dan begitu seterusnya</i> • Siswa bermain permainan tradisional saat <i>free time</i> Siswa bermain congklak, karet, kelereng, atau bakiak	Individual	45'	
		Kelompok	15'	

III	Kegiatan Penutup : - Siswa berdiskusi dan menceritakan kegiatan yang telah dilakukanalah raganya (<i>daya ingat, berfikir runtut, bercerita atau menjelaskan dengan jelas</i>) - Siswa menyimpulkan materi pembelajaran dan menjelaskan manfaatnya bagi kegiatan di kehidupannya (<i>memahami manfaat belajar pecahan bagi kehidupannya</i>)	Klasikal	10'	
-----	---	----------	-----	--

10. Penilaian

Teknik Penilaian	Bentuk Penilaian	Instrumen Penilaian
Observasi	<i>Anecdotal Record</i>	- Deskripsi saat siswa berdiskusi dan bereksplorasi - Pemetaan pemahaman siswa
Authentic Assessment	<i>Rubrik</i>	Terlampir

11. Sumber Belajar, Alat dan Media Pembelajaran

a. Sumber Belajar Buku

No	Judul Buku	Pengarang	Penerbit	Kota/Tahun	Hal
1.	PJOK		Erlangga	Jakarta	
2.	Ice Breaking				

b. Sumber Belajar Non Buku/Nara Sumber

1.	<i>Physical Education in Elementary School (youtube)</i>	
----	--	--

c. Alat dan Media Pembelajaran

1.	Hula hoop
2.	Tongkat
3.	Cone
4.	Plastik
5.	Congklak
6.	Karet
7.	Bakiak

Catatan pelaksanaan RPP dan atau komentar/saran dari supervisor (kepala sekolah/pengawas sekolah)

Mengetahui,
Kepala Sekolah

....., 20...
Guru Matematika

Hadi Ismanto

Rubrik Penilaian
PJOK

Kelas :

No	Nama Siswa	Berjalan Lurus	Berjalan Zig Zag	Berlari	Lompat Pola	Lompat Tangkap Plastik
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

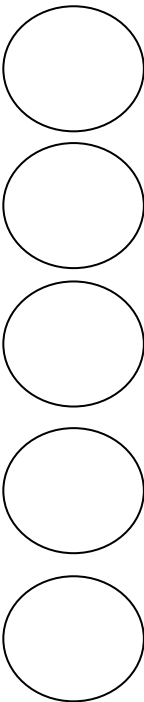
Skala penilaian:

- 4 = semua gerakan sesuai teknik dan konsisten
- 3 = semua gerakan sesuai teknik tidak konsisten
- 2 = sebagian gerakan sesuai teknik
- 1 = semua gerakan tidak sesuai teknik

Nilai:

Contoh : (4 + 4 + 4 + 4 + 4) X 5 = 20 X 5 = 100

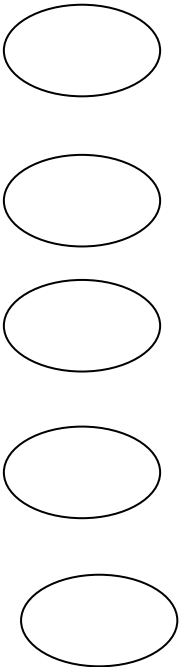
Lay out pembelajaran



Hula Hoop



Tongkat



Cones