

PERANGKAT PEMBELAJARAN

KELAS 1



AMRIH IBNU WICAKSANA

**SD NEGERI KARANGPAKIS 1
KECAMATAN KABUH
JOMBANG**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PJOK

Satuan Pendidikan : SDN KARANGPAKIS 1
Kelas / Semester : 1 / 1
Tema/ Sub tema : 1 (Diriku) / 4 (Aku Istimewa)
Materi : Kebugaran Jasmani
Materi Pokok : Berjalan seimbang di atas balok
Pertemuan ke : 1
Alokasi waktu : 2 x 35 Menit

A. 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 tahunya tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah
- KI 4 : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis dan sistematis, 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 PENCAPAIAN KOMPETENSI

Mata Pelajaran	Kompetensi Dasar		Indikator Pencapaian Kompetensi	
PJOK	2.1	Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru	2.4.1	Menunjukkan sikap percaya diri, disiplin, dan tanggung jawab
	3.4	Memahami menjaga sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan) dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pembentukan tubuh melalui permainan sederhana dan atau tradisional.	3.4.1	Memahami gerak keseimbangan melalui permainan meniti balok (C2)
			3.4.2	Menganalisa langkah-langkah gerak keseimbangan melalui permainan meniti balok (C4)
4.4	Mempraktikkan sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan) dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pembentukan tubuh melalui permainan sederhana dan atau tradisional.	4.4.1	Mendemonstrasikan gerak keseimbangan melalui permainan meniti balok	

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti pembelajaran diharapkan peserta didik dapat :

1. Menunjukkan sikap diri, disiplin, dan tanggung jawab
2. Memahami gerak keseimbangan melalui permainan meniti balok dengan benar. (C2)
3. Menganalisa langkah-langkah gerak keseimbangan melalui permainan meniti balok dengan benar. (C4)
4. Mendemonstrasikan gerak keseimbangan melalui permainan meniti balok dengan benar.

D. PENGUATAN PENDIDIKAN KARAKTER

- Jujur
- Disiplin
- Tanggung jawab
- Percaya diri
- Religius

E. MATERI PEMBELAJARAN

- Gerak berjalan
- Gerak keseimbangan
- Gerak meniti balok

F. MODEL, PENDEKATAN & METODE

Model : Problem based Learning
Pendekatan : *Scientific TPACK*
Metode : Penugasan, Demonstrasi, Tanya Jawab, Diskusi Dan Ceramah

G. MEDIA, ALAT PEMBELAJARAN

1. Projector
2. PPT
3. Video tentang materi pembelajaran
4. Laptop

H. SUMBER BELAJAR

1. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2013. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
2. Berton Supriadi.2019 . Buku siswa: Aktif berolahraga. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
3. 2012.Keseimbangan tubuh.<https://decungkringo.wordpress.com/tag/keseimbangan-tubuh/>. 1 juli 2021
4. Yusfina Hendrifiana,dkk. 2017 .Diriku/ Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud
5. 2021.Pmebelajaran PJOK PJJ/Daring Materi Berjalan Di Balok Titian. <https://youtu.be/iD4MxZRIQq0> .1 Juli 2021
6. 2019.Lucu Aksi Nekat Bocah di Lomba Panjat Pinang, Lomba Lucu Agustusan 2019. youtube https://youtu.be/rbm_tQrz-90. 1 juli 2021

I. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">- Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa dipandu oleh guru. (Religius)- Membaca pancasila secara bersama-sama agar menumbuhkan rasa kebanggaan terhadap ideologi negara (Nasionalisme)- Mengecek kehadiran peserta didik dengan mempresensi daftar hadir. (Disiplin)- Memberikan motivasi kepada siswa berupa yel-yel agar menumbuhkan sikap percaya diri dan berani dalam mempelajari materi (motivasi)- Mengaitkan dan memberikan manfaat pembelejaraan sebelumnya dalam kehidupan sehari-hari (apersepsi)- Menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan disampaikan dan memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.	15 menit

Kegiatan Inti	<ul style="list-style-type: none"> • Penyampaian panduan cara belajar selama Covid-19 Kepada peserta didik oleh guru. <p style="text-align: center;">Pelaksanaan Tugas</p> <p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik melakukan pemanasan - Peserta didik mengerjakan pretest yang diberikan oleh guru - Peserta didik mengamati video youtube https://youtu.be/rbm_tOrz-90 tentang gerakan berjalan seimbang di atas balok dalam berbagai bentuk permainan sederhana atau tradisional yang diberikan oleh guru melalui PPT (Creativity and innovation). (TPACK, ICT) - Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi gerakan berjalan seimbang di atas balok dalam berbagai bentuk permainan sederhana atau tradisional. (Critical Thinking and problem solving, TPACK Pedagogik) <p>Mengorganisasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa mencoba berdiskusi dengan teman dan orang disekitar ataupun anggota keluarga, (Collaboration and communication) <p>Membimbing</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik mencari referensi tentang gerak berjalan seimbang meniti balok (menemukan informasi) - Guru menyajikan video meniti balok yang benar https://youtu.be/iD4MxZRIQq0 (TPACK, ICT) - Peserta didik menganalisis kedua video yang sudah ditayangkan <p>Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik mempresentasikan hasil berdiskusi. - Peserta didik menyampaikan langkah – langkah meniti balok dalam proses pembelajaran pada guru (Comunication) - Peserta didik diberikan kesempatan untuk mempraktikkan gerakan berjalan seimbang di atas balok dengan memindahkan huruf-huruf nama mereka. <p>Menganalisis dan Evaluasi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik diberikan kesempatan untuk mengomentari hasil presentasi dari temannya. - Guru memberikan evaluasi atas presentasi dari peserta didik. 	45 menit
Kegiatan Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Sebagai penutup lakukan gerakan pendinginan. • Peserta didik mengerjakan posttest dari lembar yang disajikan oleh guru • Guru merefleksikan kegiatan pembelajaran yang telah dilakukan kepada peserta didik • Memberikan penguatan kepada siswa yang belum aktif dalam pembelajaran • Memberikan informasi kepada siswa tentang pembelajaran yang akan datang • Do'a penutup setelah melakukan kegiatan dipimpin oleh salah satu seorang dari peserta didik 	10 menit

J. PENILAIAN

- a. Penilaian Afektif (pengamatan dan rekaman sikap)
- b. Penilaian Kognitif (Tes tulis)
- c. Penilaian Keterampilan (Tes praktik)

K. PROGRAM REMIDIAL

Untuk siswa yang belum mencapai nilai KKM diterangkan kembali kemudian diberikan soal, diambil nilai yang terbaik.

L. PROGRAM PENGAYAAN

Bagi siswa yang sudah memenuhi KKM, melaksanakan pengayaan dengan belajar mandiri untuk lebih mendalami dan pengembangan materi

Mengetahui,
Kepala Sekolah SDN Karangpakis 1

Jombang, 3 Januari 2022
Guru PJOK

RETNO DYAH W., S.Pd.M.M.Pd
NIP. 196905051994032004

AMRIH IBNU W, S.Pd
NIP.199110082015051001

BAHAN AJAR

BERJALAN SEIMBANG DIATAS BALOK TITIAN



AMRIH IBNU WICAKSANA

PJOK KELAS 1

TEMA 1 (DIRIKU) SubTema 4 (Aku Istimewa)

KEBUGARAN JASMANI, BERJALAN SEIMBANG DIATAS BALOK

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, guru dan tetangga.
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, di sekolah dan di tempat bermain.
Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis dan sistematis, dalam karya yang estetis dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia

KD :

- 2.1 Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman an guru
3. 4 Memahami menjaga skap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan) dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pembentukan tubuh melalui permainan sederhana dan atau tradisional.
- 4.4 Mempraktikkan sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan) dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pembentukan tubuh melalui permainan sederhana dan atau tradisional.

TUJUAN

Setelah mengikuti pembelajaran diharapkan peserta didik dapat :

1. Menunjukkan sikap diri, disiplin, dan tanggung jawab
2. Memahami gerak keseimbangan melalui permainan meniti balok dengan benar. (C2)
3. Menganalisa langkah-langkah gerak keseimbangan melalui permainan meniti balok dengan benar. (C4)
4. Mendemonstrasikan gerak keseimbangan melalui permainan meniti balok dengan benar.

PENGERTIAN



Anak-anak sangat senang berolahraga dan kesukaan mereka berbeda-beda. Ada yang suka bermain lompat tali, ada yang suka berlari dan ada yang suka meniti balok. Dalam meniti balok diperlukan keseimbangan. Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi.

CARA BERJALAN DIBALOK TITIAN

1. Naiklah diatas balok titian.
2. Rentangkan tangan kesamping untuk menjaga keseimbangan.
3. Langkahkan kaki secara perlahan
4. Pandangan kearah depan dan melihat balok titian.

MANFAAT BERJALAN DI BALOK TITIAN

1. Menjaga Keseimbangan
2. Memperkuat otot kaki
3. Melatih koordinasi mata dan kaki

ALAT YANG DIPERLUKAN

Balok titian / kursi panjang, bambu/kayu atau menggunakan peralatan yang ada dirumah dan potongan kertas yang bertuliskan rangkaian huruf nama panggilan.



LANGKAH KEGIATAN PERSIAPAN AWAL

1. Anak-anak ayo kegiatan kita awali dengan berdoa.
2. Kemudian melakukan pemanasan secara mandiri atau bisa dengan meminta tolong orang tua.
3. Jangan lupa menggunakan seragam olahraga dan sepatu ya!
4. Perhahtikan video yang dikirim melalui wa grup.

TUGAS GERAK

1. Sebelum melakukan kegiatan ayo kita siapkan balok titian sepanjang 3 - 5 meter dan kertas yang bertuliskan huruf nama panggilan kalian.
2. Tugas pertama mari kita melakukan berjalan di balok titian.
3. Tugas kedua mari kita melakukan berjalan dibalok titian sambil memindahkan huruf.

Langkahnya ;

- buatlah garis start dan garis finis kemudian tempatkan balok titian diantara keduanya.



- Huruf yang dimaksud, sebagai contoh dengan nama AMRIH maka kertas yang disiapkan berjumlah 5 kertas dan masing-masing kertas tertulis huruf A - M - R - I - H
- Letakkan huruf-huruf tersebut pada garis start.
- Kemudian bawa satu-per satu huruf tersebut dengan melewati balok titian dan letakkan pada garis finish.
- Lalu kembalilah untuk mengambil huruf berikutnya dengan melewati balok titian lagi dan lakukan ini berulang-ulang sampai kertas yang ada di garis start habis.

KEGIATAN PENUTUP

1. Setelah selesai melakukan kegiatan jangan lupa melakukan pendinginan dengan cara mengayunkan kaki dan tangan.
2. Ucapkan terimakasih kepada siapapun yang sudah membantu.
3. Tutup kegiatan dengan berdoa secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Diriku/Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, --Edisi Revisi Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.
- 2012.Keseimbangan tubuh <https://decungkringo.wordpress.com/tag/keseimbangan-tubuh/>. 1 juli 2021
- 2021.Pmebelajaran PJOK PJJ/Daring Materi Berjalan Di Balok Titian. <https://youtu.be/iD4MxZRlQq0> .1 Juli 2021

Media Pembelajaran

BERJALAN SEIMBANG DIATAS BALOK

Kelas 1 Tema 1

Sub Tema 4

Pembelajaran 2

Oleh

Nama : Amrih Ibnu Wicaksana

MEDIA PEMBELAJARAN BERJALAN SEIMBANG DIATAS BALOK

Sekolah : SDN KARANGPAKIS 1
Mapel : PJOK
Topik/ Materi : Meniti balok titian
Kelas/ Semester : I / Ganjil
Alokasi Waktu : 2 x 35 Menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
2.4. 1 Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru	2.4.1 Menunjukkan sikap percaya diri, disiplin, dan tanggung jawab
3. 4 Memahami menjaga sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan) dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pembentukan tubuh melalui permainan sederhana dan atau tradisional.	3.4.1 Memahami gerak keseimbangan melalui permainan meniti balok (C2) 3.4.2 Menganalisa langkah-langkah gerak keseimbangan melalui permainan meniti balok (C4)
4.4 Mempraktikkan sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan) dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pembentukan tubuh melalui permainan sederhana dan atau tradisional.	4.4.1 Mendemonstrasikan gerak keseimbangan melalui permainan meniti balok

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran diharapkan peserta didik dapat :

1. Menunjukkan sikap diri, disiplin, dan tanggung jawab
2. Memahami gerak keseimbangan melalui permainan meniti balok dengan benar. (C2)
3. Menganalisa langkah-langkah gerak keseimbangan melalui permainan meniti balok dengan benar. (C4)
4. Mendemonstrasikan gerak keseimbangan melalui permainan meniti balok dengan benar

**MEDIA PEMBELAJARAN
MENITI BALOK TITIAN**

Deskripsi Media	Fungsi dan Manfaat	Jumlah yang Disiapkan
<p>1. KURSI PANJANG</p> 	<p>Berfungsi dan bermanfaat sebagai media untuk berjalan di atasnya. Cara melakukannya yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebelumnya buatlah dua garis yakni garis start dan garis finish sebagai batas. 2. Letakkan kursi diantara garis start dan garis finis. 3. Perlahan-lahan naik dan berjalan lah di atasnya. 	<p>1 buah kursi panjang</p>
<p>2. BALOK TITIAN / BAMBU</p>  	<p>Berfungsi dan bermanfaat sebagai media berjalan/ pijakan di atasnya. Cara menggunakannya :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Balok titian / bambu sudah disiapkan. 2. Peserta didik mempraktikkan berjalan di atasnya dengan tetap menjaga keseimbangan. 	<p>Balok titian / bambu sepanjang 2-3 m</p>

<p>3. Link URL Youtube</p>  <p>Peserta didik diberikan URL Link YouTube untuk melihat materi yang akan dilihat secara audio visual agar memudahkan dalam proses pembelajaran baik daring maupun luring. Link ini Didapatkan jika membuka youtube di browser laptop maupun HP.</p> <p>Link materi terkait :</p> <p>https://youtu.be/iD4MxZRIQq0 https://youtu.be/rbm_tQrz-90</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Memudahkan peserta didik dalam mencari materi. - Membuat peserta didik menjadi tertarik dan bersemangat dalam belajar. 	<p>1 Link</p>
<p>4. PPT</p>  <p>Link materi terkait :</p> <p>https://drive.google.com/file/d/17DuMhugdfQEqzhKotxJhbSxSb_Xn0naM/view?usp=sharing</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Melalui tampilan PPT yang menarik. Memudahkan peserta didik dalam memahami materi dan menambah motivasi belajar 	<p>1 Link</p>

Mengetahui,
Kepala SDN Karangpakis 1

Jombang, 3 Januari 2022
Guru PJOK

RETNO DYAH W.,S.Pd, M.M.Pd
NIP. 196905051994032004

AMRIH IBNU W., S.Pd
NIP. 199110082015051001

LEMBAR KEGIATAN PESERTA DIDIK “Berjalan Seimbang Diatas Balok”

Kelas/Semester : 1 (Satu) / I
Tema : 1. Diriku
Subtema : 4. Aku Istimewa
Pembelajaran : 4
Alokasi Waktu : 70 menit

PJOK

KD :

- 2.4. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, santun, peduli dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru
3. 4 Memahami menjaga sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan) dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pembentukan tubuh melalui permainan sederhana dan atau tradisional.
- 4.4 Mempraktikkan sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan) dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pembentukan tubuh melalui permainan sederhana dan atau tradisional.

Indikator Pencapaian Kompetensi:

- 4.4.1 Memahami gerak keseimbangan melalui permainan meniti balok
- 4.4.2 Menganalisa langkah-langkah gerak keseimbangan melalui permainan meniti balok
- 4.1.1 Mendemonstrasikan gerak keseimbangan melalui permainan sederhana gerak meniti balok

Tujuan Pembelajaran :

Setelah mengikuti pembelajaran diharapkan peserta didik dapat :

- Menunjukkan sikap diri, disiplin, dan tanggung jawab
- Memahami gerak keseimbangan melalui permainan meniti balok dengan benar. (C2)
- Menganalisa langkah-langkah gerak keseimbangan melalui permainan meniti balok dengan benar. (C4)
- Mendemonstrasikan gerak keseimbangan melalui permainan meniti balok dengan benar.

LKPD



Disiplin Diri

Mandi pagi	Sarapan	Berpakaian rapi	Berdoa	
Sebelum Belajar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Apakah hari ini ananda disiplin sebelum belajar ? Yuk, beri tanda centang !

PETUNJUK:

1. Bacalah doa sebelum mengerjakan
2. Tuliskan namamu pada kolom yang telah disediakan.
3. Bacalah petunjuk sebelum mengerjakan.
4. Kerjakan sesuai waktu yang ditentukan.
5. Jika merasa kesulitan, tanyakan pada orang tua atau gurumu.

NAMA :

KELAS :

NOMOR ABSEN :

Gerak Keseimbangan

Anak- anak sangat senang berolahraga dan kesukaan mereka berbeda-beda. Ada yang suka bermain lompat tali, ada yang suka berlari dan ada yang suka meniti balok. Dalam meniti balok diperlukan keseimbangan. Keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi.

BAHAN:

- Video dari link <https://youtu.be/iD4MxZRIQq0>
- Gambar berjalan diatas balok titian

Langkah - langkah

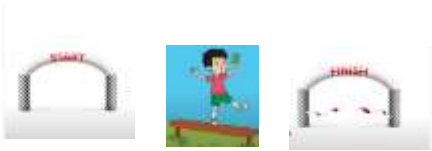
Ayo Mengamati

1. Coba lihat video dan gambar diatas tentang berjalan diatas balok titian atau pada link <https://youtu.be/iD4MxZRIQq0>
2. Amatilah video tersebut mulai dari posisi tubuh, langkah kaki, tangan dan kepala!

Tugas Gerak !

1. Setelah mengamati video berjalan diatas balok titian. Praktikkan dan buatlah pada kertasa untuk menyusun huruf sesuai nama serta berilah tanda centang (√) pada gerak yang sudah kamu lakukan pada setiap gerak .

NO	GERAK	Sudah sesuai	Belum sesuai
1	Posisi Awal berdiri tegak, 		
2	Naik ke balok titian dan tangan direntangkan 		

3	Perlahan – lahan melangkah dengan memindahkan huruf. 		
4	Pandangan mata 		

Ayo Mengerjakan!



Berdasarkan pengamatan dan praktik yang telah kamu lakukan, maka jawablah pertanyaan berikut ini!

1. Sebutkan 4 bentuk latihan keseimbangan statis dan dinamis!

Jawab

:

2. sebutkan 4 media yang dapat digunakan untuk berlatih keseimbangan!

Jawab

:

3. sebutkan 4 urutan langkah-langkah meniti balok!

Jawab

:

4. Perhatikan gambar dibawah ini !



Berdasarkan gambar tentukan posisi tubuh yang tepat saat meniti balok!

Jawab

:

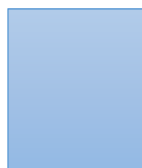
5. Tentukan 4 manfaat dalam meniti balok!
Jawab

:

Daftar Pustaka :

- Diriku/Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, --Edisi Revisi Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017.
- 2012.Keseimbangan tubuh
<https://decungkringo.wordpress.com/tag/keseimbangan-tubuh/> .1 juli 2021
- 2021.Pmebelajaran PJOK PJJ/Daring Materi Berjalan Di Balok Titian.
<https://youtu.be/iD4MxZRIQq0> .1 Juli 2021

Nilai Paraf Guru



(.....)

Mengetahui
Orang Tua/Wali

(.....)

EVALUASI PEMBELAJARAN MENITI BALOK

Nama Sekolah : SDN Karangpakis 1
Kelas/Semester : 1 (Satu) / I
Tema : 1. Diriku
Subtema : 4. Aku Istimewa
Pembelajaran : 4
Alokasi Waktu : 70 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. KD dan Indikator

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
2.4. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, santun, peduli dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru	2.4.1 Menunjukkan sikap percaya diri, disiplin, dan tanggung jawab
3. 4 Memahami menjaga skap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan) dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam	3.4.1 Memahami gerak keseimbangan melalui permainan meniti balok (C2)

<p>rangka pembentukan tubuh melalui permainan sederhana dan atau tradisional.</p> <p>4.4 Mempraktikkan sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan) dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pembentukan tubuh melalui permainan sederhana dan atau tradisional.</p>	<p>3.4.2 Menganalisa langkah-langkah gerak keseimbangan melalui permainan meniti balok (C4)</p> <p>4.4.1 Mendemonstrasikan gerak keseimbangan melalui permainan sederhana gerak meniti balok</p>
--	--

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti pembelajaran diharapkan peserta didik dapat :

- Menunjukkan sikap diri, disiplin, dan tanggung jawab
- Memahami gerak keseimbangan melalui permainan meniti balok dengan benar. (C2)
- Menganalisa langkah-langkah gerak keseimbangan melalui permainan meniti balok dengan benar. (C4)
- Mendemonstrasikan gerak keseimbangan melalui permainan meniti balok dengan benar.

INSTRUMEN PENILAIAN

1. Lembar Penilaian Ranah Afektif (KI 2)

No	Nama	Aspek Yang Dinilai						Jml. Skor	Nilai
		Disiplin		Tanggung jawab		Percaya diri			
		1	2	1	2	1	2		
1									
2									
3									
Skor Maks = 6									
Nilai = skor perolehan / skor maks. X 100									

Kriteria penskoran sikap:

3.4.1.1.1 Disiplin

- Masuk tepat waktu menggunakan seragam = 2
- Terlambat dalam mengikuti pembelajaran = 1

3.5 Tanggung Jawab

- Mengerjakan tugas tanpa bantuan = 2
- Mengerjakan tugas dengan bantuan = 1

3.6 Percaya diri

- Aktif bertanya dalam pembelajaran = 2
- Kurang aktif dalam pembelajaran = 1

Nilai	Predikat
90 – 100	Baik Sekali
80 – 89	Baik
75 – 79	Cukup
< 75	Kurang

2. PENILAIAN PENGETAHUAN / RANAH KOGNITIF (KD 3)

PRETEST

Penilaian pengetahuan (penilaian mandiri/individu)

- Untuk meningkatkan pemahaman kalian terhadap materi pembelajaran meniti balok kalian di persilahkan mengerjakan Latihan Soal Kognitif:
 1. Kerjakan soal secara mandiri, bersungguh- sungguh, dan bertanggung jawab.
 2. Pastikan kalian mengerjakan tugas ini dengan jujur.
- Terdapat 5 soal dimana masing-masing soal dengan soal pilihan ganda memiliki bobot sebanyak 1 poin.
- Latihan soal kognitif bisa dikerjakan pada lembar yang disediakan oleh guru.
- Tingkat penguasaan
$$= \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$
- Berikut kriteria tingkatan penguasaan :

Nilai	Predikat
90 – 100	Baik Sekali
80 – 89	Baik
75 – 79	Cukup
< 75	Kurang

KISI-KISI SOAL

MAPEL : PJOK

MATERI : MENITI BALOK

NO	KD	Indikator Soal	Bentuk soal	No soal	Bobot nilai
1	3. 4 Memahami menjaga sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan) dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pembentukan tubuh melalui permainan sederhana dan atau tradisional.	Disajikan soal, peserta didik dapat menentukan manfaat dari berjalan di atas balok titian	PG	1	1
		Disajikan gambar, peserta didik menentukan posisi tubuh yang tepat saat melakukan gerakan berjalan di atas balok titian.	PG	2	1
		Disajikan soal, peserta didik menentukan posisi tangan saat berjalan di atas balok titian .	PG	3	1
		Disajikan soal, peserta didik menentukan otot yang dilatih pada saat berjalan di atas balok titian.	PG	4	1
		Disajikan soal, peserta didik menentukan sikap yang harus diterapkan dalam melakukan permainan.	PG	5	1

Instrument Kognitif (KI 3)

Pilihlah salah satu jawaban yang paling tepat!

1. Berjalan diatas balok titian bermanfaat untuk melatih . . .
 - a. Kelenturan
 - b. Keseimbangan
 - c. Kecepatan

2.



Pada gambar di samping posisi tubuh saat berjalan diatas balok titian adalah

..

- a. Duduk
 - b. Terlentang
 - c. Berdiri
3. Ketika berjalan diatas balok titian posisi kedua tangan harus . . .
 - a. Lurus ke depan
 - b. D direntangkan
 - c. Ditekuk
4. Berjalan di atas balok titian dapat menguatkan otot . . .
 - a. Kaki
 - b. Tangan
 - c. Lengan
5. Meniti balok harus dilakukan dengan . . .
 - a. tergesa-gesa
 - b. hati-hati
 - c. cepat

POSTTEST

Penilaian pengetahuan (penilaian mandiri/individu)

- Untuk meningkatkan pemahaman kalian terhadap materi pembelajaran keseimbangan kalian di persilahkan mengerjakan Latihan Soal Kognitif:
 1. Kerjakan soal secara mandiri, bersungguh- sungguh, dan bertanggung jawab.
 2. Pastikan kalian mengerjakan tugas ini dengan jujur.
- Terdapat 5 soal essay dan masing-masing nomor jika dijawab benar memiliki skor/ bobot 20.
- Latihan soal kognitif bisa dikerjakan pada lembar yang sudah disiapkan.
- Tingkat penguasaan = $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimum}}$
- Berikut kriteria tingkatan penguasaan :

Nilai	Predikat
90 – 100	Baik Sekali
80 – 88,9	Baik
70– 79,9	Sedang
< 70	Kurang

KISI-KISI SOAL

MAPEL : PJOK

MATERI : KESEIMBANGAN (MENITI BALOK)

NO	KD	Indikator Soal	Level	Bentuk soal	No soal	Bobot nilai
1	3. 4 Memahami menjaga sikap tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan) dan bergerak secara lentur serta seimbang dalam rangka pembentukan tubuh melalui permainan sederhana dan atau tradisional.	Disajikan soal, peserta didik dapat menganalisa dan menyebutkan 4 contoh keseimbangan (statis & dinamis).	C4	isian	1	20
		Disajikan gambar, peserta didik menganalisa 4 media yang digunakan untuk berlatih keseimbangan.	C4	Isian	2	20
		Disajikan soal, peserta didik menentukan 4 urutan meniti balok.	C3	Isian	3	20
		Disajikan gambar, peserta didik menganalisa posisi tubuh saat meniti balok (kepala, badan, lengan, tungkai)	C4	Isian	4	20
		Disajikan soal, peserta didik menentukan 4 manfaat meniti balok	C3	Isian	5	20

Instrument Kognitif (KI 3)

Jawablah Pertanyaan berikut dengan tepat!

1. Sebutkan 4 bentuk latihan keseimbangan statis dan dinamis!
2. sebutkan 4 media yang dapat digunakan untuk berlatih keseimbangan!
3. sebutkan 4 urutan langkah-langkah meniti balok!
4. Perhatikan gambar dibawah ini !



Berdasarkan gambar tentukan posisi tubuh yang tepat saat meniti balok!

5. Tentukan 4 manfaat dalam meniti balok!

Pedoman Penskoran Kognitif

No	Penyelesaian Soal	Skor
1	<ul style="list-style-type: none">- posisi burung terbang- posisi pesawat terbang- posisi V- Berjinjit	20
2	<ul style="list-style-type: none">- lakban- rafia- balok titian- cone /kun	20
3	<ol style="list-style-type: none">1. naik dibalok titian2. tangan direntangkan sejajar bahu3. kaki dilangkahkan secara bergantian4. pandangan kearah depan dan balok titian	20
4	<ol style="list-style-type: none">1. pandangan kearah balok titian2. badan berdiri tegak3. kaki melangkah secara bergantian4. tangan direntangkan sejajar bahu	20
5	<ol style="list-style-type: none">1. melatih keseimbangan2. menguatkan otot kaki3. melatih koordinasi mata dan kaki4. melatih konsentrasi	20
	Skor max	20
	Total skor max	100

Nilai Akhir = Jumlah skor yang diperoleh

3. Penilaian keterampilan (KI 4)

INSTRUMEN PENILAIAN KESEIMBANGAN (MENITI BALOK)

Rubrik Penilaian

Berikan tanda centang pada setiap aspek keterampilan yang muncul!

Indikator	No	Aspek / kegiatan	Ceklis
Keseimbangan		Sikap Awal	
	1	- Kepala lurus	
	2	- Pandangan kedepan ke arah balok titian	
	3	- Berdiri tegak	
	4	- Kedua kaki sejajar dan dirapatkan	
	5	- Kedua lengan lurus disamping badan.	
		Pelaksanaan	
	6	- Kepala tetap lurus	
	7	- Pandangan kedepan dan ke arah balok titian	
	8	- Berdiri tegak diatas balok titian	
	9	- Baadn Tetap menjaga keseimbangan	
	10	- Kedua kaki dilangkahkan secara bergantian diatas balok titian	
	11	- Saat melangkah seluruh telapak kaki menyentuh balok titian	
	12	- Kedua lengan direntangkan sejajar bahu	
	13	- Jari tangan membuka dan telapak tangan menghadap ke bawah	
		Sikap Akhir	
	14	- Kepala lurus	
	15	- Pandangan kedepan	
16	- Tetap berdiri tegak		
17	- Kedua kaki sejajar, lurus dan dirapatkan		
18	- Kedua lengan diturunkan dan sejajar dengan badan		

Ket;

- Warna biru menunjukkan posisi **kepala**
- Warna merah menunjukkan posisi **badan**
- Warna hijau menunjukkan posisi **tungkai**
- Warna hitam menunjukkan posisi **lengan**

Lembar Observasi Meniti balok

Berikan angka 1 pada Aspek yang muncul dan angka 0 jika tidak muncul!

No	Nama	GERAKAN																		Jml skor	NA		
		Sikap Awal					Pelaksanaan								Sikap Akhir								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				
1																							
2																							
3																							
Dst																							

Keterangan

- Jumlah skor = Jumlah keseluruhan nilai
- Nilai Akhir = $\frac{\text{Jml Skor yang diperoleh}}{18 \text{ (Jml skor max)}} \times 100$
- Berikut kriteria tingkatan penguasaan :

Nilai	Predikat
90 – 100	Baik Sekali
80 – 89	Baik
75 – 79	Cukup
< 75	Kurang

Mengetahui,
Kepala SDN Karangpakis 1

Jombang, 3 Januari 2022
Guru PJOK

RETNO DYAH W.,S.Pd, M.M.Pd
NIP. 196905051994032004

AMRIH IBNU W., S.Pd
NIP. 199110082015051001

