

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SDN Kedungsari
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : I (Satu) / 1 (Satu)
Tema / Sub Tema : 2. Kegemaranku / 2. Gemar Menyanyi dan Menari
Materi Pokok : Gerak Dasar Non-Lokomotor
Alokasi Waktu : 10 menit (simulasi)

A. Tujuan Pembelajaran

1. Siswa dapat memahami prosedur prosedur gerakan meliukkan badan dengan tepat
2. Siswa dapat mempraktikkan prosedur gerakan meliukkan badan dengan tepat

B. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">a. Membuka pembelajaran dengan salam dan berdoa kemudian mengabsensi peserta didik.b. Menanyakan kabar peserta didikc. Apersepsi : Guru mengingatkan siswa tentang pelajaran sebelumnya dan mengaitkan dengan pelajaran yang akan disampaikan.d. Guru menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan kegiatan belajar “<i>gerakan meliukkan tubuh dan gerakan memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki</i>”	3 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none">a. Guru mengajak siswa melakukan pemanasan mengikuti instruksi gurub. Guru menjelaskan mengenai <i>gerakan meliukkan tubuh dan gerakan memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki</i>c. Siswa diminta menyimak dan memperhatikand. Guru memberikan contoh <i>gerakan meliukkan tubuh dan gerakan memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki</i>.a. Guru memadu kegiatan siswa dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya mengenai materi yang disampaikanb. Guru meminta siswa mempraktikkan <i>gerakan meliukkan tubuh dan gerakan memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki</i> seperti yang dicontohkanc. Setelah selesai guru memberikan pertanyaan mengenai aktivitas yang dilakukan sebagai tugas siswad. Guru memberikan motivasi kepada siswa untuk mengerjakan tugas yang disampaikan	5 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none">a. Guru menyimpulkan materi hari inib. Memberi kesempatan untuk bertanyac. Menyampaikan tugas minggu depand. Memberi pesan agar anak tetap menerapkan protokol kesehatan selama masa pandemi untuk memutus mata rantai penyebaran covid-19 dengan menjaga kesehatan antara lain cuci tangan, makan makanan bergizi dan berolahragae. Menutup pembelajaran dan memberi salam	2 menit

C. Penilaian Hasil Belajar

1. **Pengamatan Sikap** : pengamatan ketika anak melakukan pembelajaran
2. **Penilaian Pengetahuan** : mengerjakan soal evaluasi dari guru (Tanya jawab lisan)
3. **Penilaian Keterampilan**: pengamatan guru pada saat melakukan evaluasi pembelajaran

Mengetahui,
Pengawas

Bandongan, 15 November 2021
Kepala Sekolah

Muh Istarodin, S.Pd.
NIP196509091988061001

Sri Asturi
NIP. 196808251988062001

Lampiran :

1. MATERI PEMBELAJARAN MENARIK TANPA BERPINDAH TEMPAT
BUKU GURU HAL 47-48, 61
BUKU SISWA HAL 66, 82-85

Pembelajaran 2

Ayo Mengamati

Simaklah teks yang dibacakan gurumu.

Dayu dan Lani senang menari.
Saat menari, tubuh diliukkan.
Meliukkan tubuh dapat menjaga kekuatan otot.
Dayu dan Lani berlatih menggunakan tongkat kayu.
Mereka meliukkan badan ke kiri dan ke kanan.



66 Buku Siswa Kelas 1 SD/MI

Ayo kita lakukan gerakan memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki.

Ulangi tiap-tiap gerakan 3 (tiga) kali.

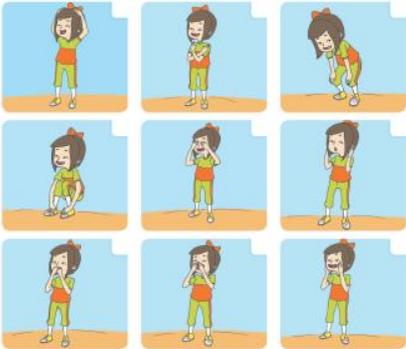
Pastikan gerakanmu benar, dengan memperhatikan:

- tegakkan punggung saat memegang kepala.
- sejajarkan lengan dengan telinga saat memegang kepala.
- luruskan lengan ke samping saat memegang pundak.
- luruskan punggung dan kaki saat memegang lutut.
- luruskan kaki saat jari tangan menyentuh kaki.

Bersama dua orang temanmu, peragakanlah gerakan-gerakan yang telah diajarkan!

Ayo Mencoba

Kamu sudah mencoba memeragakan gerakan memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki. Sekarang, Lakukanlah bersama temanmu. Lakukan sambil beryanyi. Pertama, nyanyikan dengan irama lambat. Lalu nyanyikan dengan irama sedang. Selanjutnya nyanyikan dengan irama cepat.



Subtema 2: Gemar Beryanyi dan Menari 85

Pembelajaran 4

Ayo Mengamati

Olahraga kali ini menyenangkan sekali. Mereka berolahraga dengan gerakan menari. Anak-anak bersemangat melakukannya.



Gerakan-gerakan ini dapat diulang 8 kali hitungan. Untuk menambah semangat, hitunglah dengan suara keras. Bersama dua orang temanmu, peragakanlah gerakan-gerakan yang telah diajarkan!

82 Buku Siswa Kelas 1 SD/MI

Ayo Beryanyi

Ayo nyanyikan lagu berikut bersama-sama!

Kepala Pundak Lutut Kaki

Kepala pundak lutut kaki
lutut kaki
Kepala pundak lutut kaki
lutut kaki
mata telinga
mulut hidung
dan pipi
Kepala pundak lutut kaki
lutut kaki

Ulangi lagu 3 kali, mulai dengan irama lagu yang lambat, sedang, lalu cepat!

- **Gerakan Meliukkan Tubuh**

Yang harus diperhatikan dari gerakan siswa adalah sebagai berikut :

- »» posisi berdiri tegak
- »» kedua kaki dibuka
- »» kedua tangan diangkat, lurus di atas kepala
- »» jari-jari di kedua tangan memegang tongkat kayu/botol dengan erat
- »» tubuh diliukkan ke kiri dan ke kanan
- »» saat tubuh diliukkan, pandangan tetap lurus ke depan

- **Gerakan Memegang Kepala, Pundak, Lutut, dan Kaki**

Guru mengarahkan siswa untuk menyimak instruksi dengan teliti.

- Siswa melakukan gerakan memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki.
- Guru memperhatikan gerakan siswa guna memastikan gerakan dilakukan dengan tepat agar bermanfaat bagi tubuh siswa.
- Hal-hal yang guru dan siswa harus perhatikan adalah sebagai berikut.
 - »» Tegakkan punggung saat memegang kepala.
 - »» Sejajarkan lengan dengan telinga saat memegang kepala.
 - »» Luruskan lengan ke samping saat memegang pundak.
 - »» Luruskan punggung dan kaki saat memegang lutut.
 - »» Luruskan kaki saat jari tangan menyentuh kaki.
- Siswa melakukan masing-masing gerakan 3 kali. Tiap set gerakan yang terdiri dari 3 kali diulang hingga 8 kali.

2. PENILAIAN HASIL BELAJAR

- **Penilaian Sikap**

No	Nama	Berdoa saat memulai aktivitas	Aktif dalam kegiatan pembelajaran	Mengerjakan tugas tepat waktu	Ket.
1.					
2.					
dst					

- **Penilaian Pengetahuan (Soal Evaluasi)**

1. Bagaimana cara melakukan gerakan meliukkan tubuh?
2. Apa saja hal-hal yang perlu diperhatikan saat melakukan gerakan memegang kepala, pundak, lutut dan kaki?

- **Penilaian Keterampilan (Pengamatan guru saat pembelajaran)**

Tabel Penilaian Keterampilan

No.	Nama Siswa	Gerakan Meliukkan tubuh			KET
		Gerakan tangan	Gerakan kaki	Gerakan pinggang/tubuh	
1.					
2.					
dst					