

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN 11 BADAU
 Kelas / Semester : 3 /1
 Tema : Pertumbuhan dan Perkembangan Makhluk Hidup (Tema 1)
 Sub Tema : Ciri-ciri Makhluk Hidup (Sub Tema 1)
 Muatan Terpadu : PJOK (3.1, 4.1)
 Materi : Mempraktikkan permainan kuda- kudaan.
 Pembelajaran ke : 4
 Alokasi waktu : 2x35 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah mengamati, siswa dapat menjelaskan prosedur kombinasi gerakan jalan dan lari dalam bentuk permainan kuda-kudaan dengan benar.
2. Setelah mengamati, siswa dapat mempraktikkan prosedur kombinasi gerakan jalan dan lari dalam bentuk permainan kuda-kudaan.
3. Setelah melakukan permainan, siswa dapat menyimpulkan manfaat melakukan gerak jalan dan lari untuk kekuatan tangan dan kaki dengan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (<i>Religius dan Integritas</i>) 2. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (<i>Nasionalisme</i>). 3. Pembiasaan membaca/menulis (<i>Kegiatan literasi</i>) 4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan.	10 menit
Kegiatan Inti	Ayo Mencoba <ul style="list-style-type: none"> • Siswa akan berolahraga melalui permainan kuda-kudaan. • Sebelum bermain, siswa melakukan pemanasan terlebih dahulu. • Bermain kuda-kudaan adalah salah satu kegiatan olahraga yang dapat membantu memperkuat tangan dan kaki siswa. • Carilah temanmu yang memiliki berat badan seimbang. Lalu tentukan terlebih dahulu yang akan menjadi penunggang dan kuda. Siswa bisa menentukan dengan suit terlebih dahulu. • Anak yang menjadi kuda akan menggendong temannya di garis awal. Saat diberi aba-aba, berjalan atau berlari sampai dengan garis akhir. Pasangan yang lebih dulu mencapai garis akhir adalah pemenangnya. • Ulangi kegiatan dengan mengganti kuda dan penunggang. Ayo Berdiskusi <ul style="list-style-type: none"> • Siswa berdiskusi mengenai manfaat olahraga melalui permainan kuda-kudaan. (<i>Critical Thinking and Problem Formulation</i>) • Kegiatan ini akan membantu memperkuat tangan. • Saat menggendong, penunggang harus berjalan atau berlari. Latihan ini akan membantu memperkuat kaki. 	40 menit
Kegiatan Penutup	A. Guru dan siswa melakukan refleksi mengenai kegiatan pembelajaran. B. Pertanyaan yang diajukan guru dapat dijawab secara lisan atau tulisan. C. Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan Nasionalisme . D. Kegiatan kelas diakhiri dengan doa bersama sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing dipimpin siswa yang diberi tugas. (Religius)	20 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.

LAMPIRAN PENILAIAN

1. Penilaian Sikap
 Observasi selama kegiatan berlangsung (Lihat pedoman penilaian sikap).

2. Penilaian Pengetahuan

Penilaian Pengetahuan: tes tertulis

a. Menuliskan manfaat bermain kuda-kudaan terhadap tubuh.

Banyaknya soal 2 buah.

Nilai setiap soal 50.

Nilai = banyaknya jawaban benar × 50.

Kunci jawaban:

Jawaban bisa beragam, sesuai dengan pendapat siswa. Beberapa alternatif jawaban adalah sebagai berikut.

- 1) Saat bermain kuda-kudaan, tangan mengangkat beban, sementara kaki menahan keseimbangan tubuh. Melalui kegiatan bermain kuda-kudaan tangan dan kaki dilatih untuk mengangkat beban. Jika dilakukan secara rutin dan benar, maka kegiatan ini akan membantu memperkuat tangan dan kaki.
- 2) Hal-hal yang perlu dilakukan agar memenangkan perlombaan adalah memiliki badan yang kuat, kerja sama yang baik antara yang menggendong dan yang digendong, dan konsentrasi saat melakukan perlombaan.

3. Penilaian Keterampilan

a. Rubrik Permainan Kuda-Kudaan

No	Kriteria	Baik sekali	Baik	Cukup	Perlu bimbingan
		4	3	2	1
1	Gerakan kaki dan tangan sesuai contoh gambar di buku	Hanya gerakan kaki atau tangan yang sesuai contoh gambar di buku.	Dapat melakukan namun gerakan tidak sesuai contoh gambar di buku.	Belum mampu melakukan gerakan yang dicontohkan gambar di buku.	Gerakan kaki dan tangan sesuai contoh gambar di buku.
2	Gerakan kaki dan tangan sesuai contoh gambar di buku	Hanya gerakan kaki atau tangan yang sesuai contoh gambar di buku.	Dapat melakukan namun gerakan tidak sesuai contoh gambar di buku.	Belum mampu melakukan gerakan yang dicontohkan gambar di buku.	Gerakan kaki dan tangan sesuai contoh gambar di buku.

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 1 Kelas 3 dan Buku Siswa Tema 1 Kelas 3 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2013).
2. Gambar/poster/slide/video tentang gerakan bermain kuda-kudaan
3. Alat atau matras

Mengetahui
 Kepala Sekolah,

....., .. 2021
 Guru PJOK

ARYANTO,S.Pd.SD
 NIP. 19630127 196805 1001

APRI JUDISTIRA,S.Pd
 NIP. 199104262014021001