

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 149 Seluma
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas / Semester : V / I (Satu)
Materi : Kombinasi gerak dasar dalam berbagai permainan bola besar
Alokasi waktu : 10 Menit

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual 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.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
<p>3.1 Memahami kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*</p> <p>4.1 mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*</p>	<ul style="list-style-type: none">▪ Menganalisis tentang gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif dalam berdiskusi kelompok▪ Menyebutkan berbagai macam contoh gerakan lokomotor, non lokomotor dan manipulatif dalam permainan sepak bola▪ Mengelompokkan gerak dasar di kotak tugas lokomotor, non lokomotor dan manipulatif dalam permainan sepak bola▪ Melakukan gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif dalam permainan sepak bola▪ Menunjukkan sikap pelajar pancasila yang cerdas dan berakhlak (Beriman, Berkebinekaan Global, Gotong Royong, Mandiri, Bernalar Kritis, Kreatif) dalam proses pembelajaran

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran diharapkan :

- Siswa dapat menganalisis tentang gerak lokomotor, non lokomotor dan manipulatif dalam berdiskusi kelompok dengan baik
- Siswa dapat menyebutkan berbagai macam contoh gerakan lokomotor, non lokomotor dan manipulatif dalam permainan sepak bola dengan benar
- Siswa dapat mengelompokkan gerak dasar di kotak tugas lokomotor, non lokomotor dan manipulatif dalam permainan sepak bola dengan benar
- Siswa melakukan gerak dasar lokomotor, non lokomotor dan manipulatif dalam permainan sepak bola dengan benar
- Siswa menunjukkan sikap pelajar pancasila yang cerdas dan berkarakter (Beriman, Berkebinekaan Global, Gotong Royong, Mandiri, Bernalar Kritis, Kreatif) dalam proses pembelajaran

D. Materi Pembelajaran.

Pengertian Gerak Locomotor, Non-lokomotor, dan Manipulatif

Siswa berkelompok menganalisis video yang di berikan.

Gerak Locomotor

Gerak lokomotor adalah gerakan berpindah tempat. Dalam gerak lokomotor, bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat. Contoh gerak lokomotor adalah berlari, melompat, dan memanjat. Sehingga, gerak melangkah dan mengayunkan lengan pada gerak berirama termasuk pola gerak dasar lokomotor. Begitu juga dengan berlari untuk merebut bola dalam permainan sepak bola termasuk ke dalam gerak dasar lokomotor.

Gerak Non-lokomotor

Gerak non-lokomotor adalah gerakan yang tidak disertai dengan perpindahan tempat. Artinya, bagian tubuh tertentu melakukan gerakan tetapi posisi tubuh tetap berada di tempatnya.

Contoh gerak non-lokomotor adalah memutar, menggeleng, membungkuk, dan mengayun

Gerak Manipulatif

Gerak Manipulatif adalah gerakan yang melibatkan penguasaan pada sebuah objek atau benda.

Gerak manipulatif juga bisa melibatkan suatu alat. Contoh gerak manipulatif adalah menendang, menangkap, melempar, memukul, dan memantulkan bola.

Membuat kartu tugas dengan cara siswa berlari dan mengelompokkan berbagai macam gerak dasar ke bagian kotak yang sudah di siapkan.

E. Metode Pembelajaran

Metode Pembelajaran : Tanya jawab, diskusi, Cooperative Learning, demonstrasi.

Pendekatan Pembelajaran : Saintifik

F. Media dan Alat/Bahan Pembelajaran

- Laptop
- Gambar / foto, video
- Spidol dan whiteboard
- Peluit
- Stopwatch

G. Sumber Pembelajaran

- Buku Guru PJOK Kelas V, K13, Tahun 2019
- Buku Siswa PJOK Kelas V, K13, Tahun 2019
- Buku referensi lain yang relevan
- Lingkungan setempat

H. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<p>Guru</p> <p>Orientasi</p> <ul style="list-style-type: none">• Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa.• Menyanyikan salah satu <i>Lagu Wajib/Lagu Nasional</i>. Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat <i>Nasionalisme</i>• Siswa menyimak penjelasan guru tentang pentingnya sikap <i>Pelajar Pancasila</i> yang akan dikembangkan dalam pembelajaran. <p>Apersepsi</p> <ul style="list-style-type: none">• Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya.• Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya. <p>Motivasi</p> <ul style="list-style-type: none">• Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung <p>Pemberian Acuan</p> <ul style="list-style-type: none">• Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan.• Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung• Pembagian kelompok belajar• Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar	2 Menit

	sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran	
Kegiatan Inti	Materi : Kombinasi gerak dasar dalam berbagai permainan bola besar	6 Menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung ; ➤ Apa saja yang telah dipahami siswa? ➤ Apa yang belum dipahami siswa? ➤ Bagaimana perasaan selama pembelajaran? ➤ Siswa bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran. ➤ Siswa menyimak penjelasan guru tentang aktivitas pembelajaran pada pertemuan selanjutnya. ➤ Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap Pelajar Pancasila ➤ Siswa menyanyikan <i>lagu dengan gembira lagu nasionalisme dari sabang sampai marauke</i> ➤ Siswa melakukan <i>operasi semut</i> untuk menjaga kebersihan lingkungan sekolah ➤ Mengingatkan siswa untuk menghapus papan tulis dan memastikan ruang belajar tetap bersih dan mencuci tangan dengan sabun ➤ Guru mengecek kembali kehadiran siswa <p>Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa yang mendapatkan nilai tertinggi.</p>	2 Menit

I. Penilaian Hasil Pembelajaran

Langkah-langkah dalam pelaksanaan penilaian :

- a. Sikap : Melalui pengamatan (observasi) selama proses pembelajaran
- b. Pengetahuan : Tes uji lisan selama proses pembelajaran dengan LKPD
- c. Keterampilan : Tes unjuk kerja selama proses pembelajaran

Mengetahui

Ka SD Negeri 149 Seluma



DINSAN, S.Pd

NIP : 19660613198908100 0

Air Kemuning, 25 Juni 2021

Guru PJOK

Ade Wahyu Asririya Nengsih, S.Pd.Gr

NIP : 199208162015022001

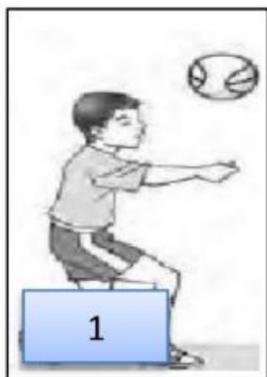
LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

KOGNITIF

NAMA :
KELAS :
MATA PELAJARAN :

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan	3.1 Memahami kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*

PILIHAN GANDA



1. dari ketiga gambar disamping yang merupakan gambar gerakan merempas terdapat pada gambar nomor.....
- 1
 - 2
 - 3
2. gerakan untuk bertindak melakukan sesuatu bentuk gerak dari anggota badannya secara lebih terampil, seperti : menendang, melempar, menangkap dan sebagainya di sebut...
- Lokomotor
 - Manipulatif
 - Non lokomotor



3. Pada gambar diatas gerakan mana yang tidak merupakan gerak manipulatif adalah....

- a. 1
- b. 2
- c. 3



4. Manakah contoh gerak dasar lokomotor dari ketiga gambar di atas?

- a. No 1
- b. No 2
- c. No 3

5. Gerakan Statis dalam pemanasan termasuk contoh gerakan dasar

- a. Non lokomotor
- b. lokomotor
- c. Manipulatif

KUNCI JAWABAN

- 1. B
- 2. B
- 3. C
- 4. B
- 5. A

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

PSIKOMOTOR

NAMA :

KELAS :

MATA PELAJARAN :

KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis dan kritis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak	4.1 mempraktikkan kombinasi gerak lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*

Melakukan gerakan Senam Kreasi dengan benar untuk dinilai sbb :

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
1. Pengusaan gerakan berlari dengan benar				
2. Memahami contoh-contoh gerak dasar dengan kartu tugas yang diberikan				
3. Pengusaan gerakan menendang bola dengan benar				
4. Melakukan gerakan non lokomotor dengan benar				
5. Dalam permainan menunjukkan karakter pelajar pancasila				
6. Kekompakan Tim				
JUMLAH				
Skor Max = 24				

Nilai Akhir = $\frac{\text{Skor yang diperoleh} \times 100}{\text{Skor maksimal}}$

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

AFEKTIF

NAMA :

KELAS :

MATA PELAJARAN :

LEMBAR PENILAIAN

1. Penilaian Spiritual

No	Nama Siswa	Berdo'a Sebelum dan Sesudah Belajar				Memberi pada Saat Awal Pembelajaran dan Akhir Pembelajaran				Mengucap Syukur ketika Berhasil Mengerjakan Tugas				Total Skor	Predikat
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															

Keterangan:

4 : selalu, apabila selalu melakukan pernyataan

3 : sering, apabila sering melakukan pernyataan dan kadang-kadang tidak melakukan

2 : kadang-kadang, apabila kadang-kadang melakukan dan sering melakukan

1 : tidak pernah, apabila tidak pernah melakukan

2. Penilaian Sosial

No	Nama Siswa	Perubahan Tingkah Laku											
		Disiplin				Kerjasama				Sportivitas			
		BT	MT	MB	SM	BT	MT	MB	SM	BT	MT	MB	SM
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													

Keterangan:

1. BT : Belum Terlihat

2. MT : Mulai Terlihat

3. MB : Mulai Berkembang

4. SM : Sudah Membudaya