

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PJOK
KURIKULUM 2013**

Satuan Pendidikan : SD Methodist Banda Aceh
 Kelas / Semester : 1 / 1
 Materi Pokok : Gerak Non Lokomotor
 Materi : Gerak Pemanasan
 Pembelajaran ke : 1
 Alokasi waktu : 90 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati gambar, siswa dapat memahami prosedur gerakan menekuk tanpa berpindah tempat dengan tepat dan percaya diri.
2. Dengan mengamati gambar dan menyimak petunjuk dari guru, siswa dapat mempraktikkan gerakan pemanasan dengan tepat dan percaya diri.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa 2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Menghargai kedisiplinan siswa/PPK). 3. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak. 4. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini. 5. Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan.	10 menit
Kegiatan Inti	1. Siswa menyimak cerita tentang olahraga yang dibacakan oleh guru. 2. Siswa menyerap informasi yang ada pada teks. 3. Guru memeriksa pemahaman siswa terhadap teks dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan: <ul style="list-style-type: none"> • Apa yang dilakukan sebelum berolahraga? • Apakah manfaat pemanasan? (Communication) 4. Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk bertanya hal-hal yang ingin diketahui berdasarkan teks yang dibacakan dan gambar yang diamati. 5. Guru Mengajak siswa keluar kelas. 6. Guru mengatur siswa untuk membentuk dua barisan. 7. Di depan barisan, guru memberi contoh gerakan dan memberikan instruksi dengan bunyi peluit setiap ganti gerakan. 8. Setiap set gerakan dapat diulangi 4 kali. (Creativity and Innovation)	65 menit
Kegiatan Penutup	1. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan hasil diskusi dengan menjawab dan menambah "ayo renungkan". 2. Siswa diberikan kesempatan berbicara /bertanya dan menambahkan informasi dari siswa lainnya. 3. Guru menyampaikan pesan moral hari ini dengan bijak. 4. Setelah kegiatan selesai, guru mengajak siswa melakukan pendinginan. 5. Salam dan do'a penutup (Religius)	15 menit

C. PENILAIAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan praktek/unjuk kerja sesuai dengan rubrik penilaian sebagai berikut

Mengetahui
 Kepala Sekolah Dasar Methodist
 Banda Aceh

Banda Aceh, 20
 Guru Penjasorkes

Henny, S. Pd,M. Pd
 NIP. 196909112007012032

Ichsan Setiawan, S, Pd
 NPTK.9039768669130203

1. Penilaian Sikap : Pengamatan dan pencatatan sikap siswa selama kegiatan.

Contoh lembar pengamatan sikap :

Nama : Arora
 Kelas/Sem : Kelas I/Sem 1
 Pelaksanaan pengamatan : Di luar/di dalam pembelajaran

No	Aspek yang diamati	Tanggal	Catatan guru
1.	Rapi		Berbaris rapi
2.	Teratur		Mengikuti gerakan dengan benar.
3.			

2. Penilaian Keterampilan

Kriteria	Baik sekali (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
2. mempraktikkan prosedur gerakan menekuk tanpa berpindah tempat sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam berbagai gerakan pemanasan.	Melakukan gerakan dengan tepat tanpa intervensi guru	Melakukan gerakan dengan tepat namun dengan intervensi minimal	Gerakan kurang tepat dan perlu intervensi yang cukup	Belum mampu melakukan gerakan dengan tepat

Centang (√) sesuai kriteria

- Kriteria penilaian masing-masing memiliki poin 25 di setiap bobot angka. Jika bobotnya 4, maka skornya adalah $4 \times 25 = 100$, dan seterusnya.
- a. Mempraktikkan prosedur gerakan menekuk tanpa berpindah tempat sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai gerakan pemanasan.

No.	Nama Siswa	Melakukan gerakan dengan tepat tanpa intervensi guru	Melakukan gerakan dengan tepat namun dengan intervensi minimal	Gerakan kurang tepat dan perlu intervensi yang cukup	Belum mampu melakukan gerakan dengan tepat	Predikat
1.	Dayu	√	√	√	√	Sangat Baik
2.	Udin	√	√	√	-	Baik
3.	Beni		√	√	√	Baik

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 2 Kelas 1 dan Buku Siswa Tema 2 Kelas 1 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).
2. Media Pengajaran kelas 1 SD/MI
3. Media Pengajaran PJOK SD/MI
4. Video/slide/gambar tentang gerakan pemanasan.

Catatan Guru

1. Masalah :.....
2. Ide Baru :.....
3. Momen Spesial :.....

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PJOK
KURIKULUM 2013**

Satuan Pendidikan : SD Methodist Banda Aceh
 Kelas / Semester : 1 / 1
 Materi Pokok : Gerak Non Lokomotor
 Materi : Bermain simpai
 Pembelajaran ke : 3
 Alokasi waktu : 90 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan menyimak teks dan mengamati gambar, siswa dapat menjelaskan prosedur gerakan bermain simpai dengan tepat.
2. Dengan menirukan gerakan yang diamati dari gambar dan dibantu instruksi guru, siswa dapat mempraktikkan prosedur gerakan bermain simpai dengan tepat dan percaya diri.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa 2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Menghargai kedisiplinan siswa/PPK). 3. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak. 4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan. 	10 menit
Kegiatan Inti	<p style="text-align: center;">Ayo Berlatih</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru mengarahkan siswa untuk mengamati gambar. 2. Siswa menyerap informasi yang disampaikan guru melalui teks dan gambar. 3. Guru memberi kesempatan dan waktu pada siswa yang ingin bertanya dan mengutarakan pendapatnya mengenai teks dan makna gambar. 4. Guru mencontohkan gerakan permainan simpai seperti dalam gambar 5. Guru meminta siswa mencoba melakukan gerakan yang sudah dicontohkan. 6. Guru juga mencontohkan variasi gerakan lain dalam bermain simpai. 7. Guru mengoreksi jika ada kekeliruan-kekeliruan siswa dalam melakukan gerakan tersebut. <p style="text-align: center;">(Creativity and Innovation)</p>	65 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan . 2. Siswa diberikan kesempatan berbicara /bertanya dan menambahkan informasi dari siswa lainnya. 3. Guru menyampaikan pesan moral hari ini dengan bijak. 4. Guru mengajak siswa untuk melakukan pendinginan setelah kegiatan selesai. 5. Salam dan do'a penutup(Religius) 	15 menit

C. PENILAIAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. 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.

Mengetahui
Kepala Sekolah Dasar Methodist
Banda Aceh

Banda Aceh, 20
Guru Penjasorkes

Henny, S. Pd,M. Pd
NIP. 196909112007012032

Ichsan Setiawan, S. Pd
NPTK.9039768669130203

1. Penilaian Sikap : Pengamatan dan pencatatan sikap siswa selama kegiatan.

Contoh lembar pengamatan sikap :

Nama : Arora
 Kelas/Sem : Kelas I/Sem 1
 Pelaksanaan pengamatan: Di luar/di dalam pembelajaran

No	Aspek yang diamati	Tanggal	Catatan guru
1.	Percaya diri		Melakukan gerakan permainan simpai.
2.			
3.			

1. Penilaian Keterampilan

Kriteria	Baik sekali (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
3. Memeragakan bunyi-bunyian buatan	Memeragakan bunyi dengan tepat tanpa intervensi guru	Memeragakan bunyi dengan tepat namun dengan intervensi minimal	Memeragakan bunyi kurang tepat dan perlu intervensi yang cukup	Belum mampu Memeragakan bunyi dengan tepat

Centang (√) sesuai kriteria

- Kriteria penilaian masing-masing memiliki poin 25 di setiap bobot angka. Jika bobotnya 4, maka skornya adalah $4 \times 25 = 100$, dan seterusnya.

a. Memainkan simpai

No.	Nama Siswa	Melakukan kelima gerakan tanpa intervensi guru	Melakukan lima gerakan dengan intervensi minimal	Melakukan hanya 3 gerakan dengan tepat	Belum mampu melakukan kedua gerakan	Predikat
1.	Dayu	√	-	-	-	Sangat Baik
2.	Udin	-	√	-	-	Baik
3.	...	-	-	-	-	

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 2 Kelas 1 dan Buku Siswa Tema 2 Kelas 1 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).
2. Media Pengajaran kelas 1 SD/MI
3. Video/slide/gambar permainan simpai.
4. Peluit, simpai.

Catatan Guru

1. Masalah :.....
2. Ide Baru :.....
3. Momen Spesial :.....

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PJOK
KURIKULUM 2013**

Satuan Pendidikan : SD Methodist Banda Aceh
 Kelas / Semester : 1 / 1
 Materi Pokok : Gerak Non Lokomotor
 Materi : Gerakan Meliukkan badan
 Pembelajaran ke : 2
 Alokasi waktu : 90 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan kegiatan meliukkan tubuh sambil bernyanyi, siswa dapat mempraktikkan prosedur gerakan meliukkan badan dengan tepat.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa 2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Menghargai kedisiplinan siswa/PPK). 3. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita. 4. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak. 5. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini. 6. Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas. <p>Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan.</p>	10 menit
Kegiatan Inti	<p style="text-align: center;">Ayo Berlatih</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyimak cerita tentang gerakan meliukkan tubuh yang dibacakan oleh guru. 2. Siswa mengamati gambar yang menyertai teks. 3. Siswa menyerap informasi yang disampaikan guru melalui teks dan gambar. 4. Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menanyakan hal-hal yang ingin diketahui berdasarkan teks yang dibacakan dan gambar yang diamati. 5. Setelah menyimak penjelasan guru dan mengamati gambar gerakan meliukkan tubuh, siswa mempraktikkan gerakan bersama-sama. 6. Setelah berlatih gerakan meliukkan tubuh ke kiri dan ke kanan, siswa dapat meliukkan tubuh sambil menyanyi lagu Hey Yamko Rambe Yamko. Gerakan dapat disesuaikan dengan irama lagu. (Creativity and Innovation) 	65 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru mengajak siswa untuk melakukan pendinginan setelah melakukan kegiatan. 2. Guru tidak lupa mengingatkan siswa untuk mengganti pakaian olahraga setelah kegiatan. 3. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan. 4. Siswa diberikan kesempatan berbicara /bertanya dan menambahkan informasi dari siswa lainnya. 5. Guru menyampaikan pesan moral hari ini dengan bijak. 6. Salam dan do'a penutup(Religius) 	15 menit

C. PENILAIAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan praktek/unjuk kerja sesuai dengan rubrik penilaian.

Mengetahui
Kepala Sekolah Dasar Methodist
Banda Aceh

Banda Aceh, 20
Guru Penjasorkes

Henny. S. Pd.M. Pd
NIP. 196909112007012032

Ichsan Setiawan, S. Pd
NPTK.9039768669130203

1. Penilaian Sikap : Pengamatan dan pencatatan sikap siswa selama kegiatan.

Contoh lembar pengamatan sikap :

Nama : Arora
 Kelas/Sem : Kelas I/Sem 1
 Pelaksanaan pengamatan : Di luar/di dalam pembelajaran

No	Aspek yang diamati	Tanggal	Catatan guru
1.	Percaya diri		Memutar badan dengan benar.
2.	Berani		Memutar badan sambil melompat di tempat
3.			

2. Penilaian Keterampilan

Kriteria	Baik sekali (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
1. Melakukan gerakan meliukkan tubuh	Melakukan gerakan secara mandiri dengan posisi tubuh tegak, teknik meliukkan tubuh ke kiri dan ke kanan yang tepat dengan pandangan lurus ke depan, serta percaya diri	Hanya memenuhi 3 kriteria	Hanya memenuhi 2 kriteria	Hanya memenuhi 1 kriteria

Centang (√) sesuai kriteria

- Kriteria penilaian masing-masing memiliki poin 25 di setiap bobot angka. Jika bobotnya 4, maka skornya adalah $4 \times 25 = 100$, dan seterusnya.

1. Melakukan gerakan meliukkan tubuh

No.	Nama Siswa	Melakukan gerakan secara mandiri	Posisi tubuh tegak	Teknik meliukkan tubuh ke kiri dan ke kanan yang tepat dengan pandangan lurus ke depan	Percaya diri	Predikat
1.	Dayu	√	√	√	√	Baik sekali
2.	Udin	-	√	√	-	Baik
3.	Fulan	-	-	-	-	Kurang

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 2 Kelas 1 dan Buku Siswa Tema 2 Kelas 1 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).
2. Media Pengajaran kelas 1 SD/MI
3. Video/slide/gambar tentang permainan Lagu Daerah setempat.
4. Tongkat kayu sepanjang kurang lebih 50 cm (Jika tidak ada, dapat diganti dengan botol plastik) untuk digunakan sebagai pegangan saat latihan meliukkan tubuh.

Catatan Guru

1. Masalah :.....
2. Ide Baru :.....
3. Momen Spesial :.....

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PJOK
KURIKULUM 2013**

Satuan Pendidikan : SD Methodist Banda Aceh
 Kelas / Semester : 1 / 1
 Materi Pokok : Gerak Non Lokomotor
 Materi : Gerakan Meliukkan badan
 Pembelajaran ke : 4
 Alokasi waktu : 90 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan mengamati gambar, siswa dapat menjelaskan prosedur gerakan meliukkan badan tanpa berpindah tempat dengan tepat.
2. Melalui peragaan gerakan memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki, siswa dapat mempraktikkan prosedur gerakan meliukkan badan tanpa berpindah tempat dengan tepat dan percaya diri.
- 3.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa 2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Menghargai kedisiplinan siswa/PPK). 3. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak. 4. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini. 5. Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan.	10 menit
Kegiatan Inti	Ayo Berlatih Gerakan Memegang “kepala, pundak, lutut, kaki” 1. Siswa mengamati gambar gerakan meliukkan tubuh memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki. 2. Siswa menyerap informasi yang disampaikan guru melalui teks dan gambar. 3. Guru mengarahkan siswa untuk menyimak instruksi dengan teliti. 4. Siswa melakukan gerakan memegang kepala, lutut, dan kaki. 5. Guru memperhatikan gerakan siswa guna memastikan gerakan dilakukan dengan tepat agar bermanfaat bagi tubuh siswa. 6. Hal-hal yang guru dan siswa harus perhatikan adalah sebagai berikut. <ul style="list-style-type: none"> • 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. 7. Siswa melakukan masing-masing gerakan 3 kali. Tiap set gerakan yang terdiri dari 3 kali diulang hingga 8 kali.	65 menit
Kegiatan Penutup	1. Setelah kegiatan, guru mengajak siswa untuk melakukan pendinginan. 2. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan. 3. Siswa diberikan kesempatan berbicara /bertanya dan menambahkan informasi dari siswa lainnya. 4. Guru menyampaikan pesan moral hari ini dengan bijak. 5. Salam dan do'a penutup(Religius)	15 menit

C. PENILAIAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan praktek/unjuk kerja sesuai dengan rubrik penilaian.

Mengetahui
Kepala Sekolah Dasar Methodist
Banda Aceh

Banda Aceh, 20
Guru Penjasorkes

Henny, S. Pd.M. Pd
NIP. 196909112007012032

Ichsan Setiawan, S. Pd
NPTK.9039768669130203

1. Penilaian Sikap : Pengamatan dan pencatatan sikap siswa selama kegiatan.

Contoh lembar pengamatan sikap :

Nama : Arora
 Kelas/Sem : Kelas I/Sem 1
 Pelaksanaan pengamatan : Di luar/di dalam pembelajaran

No	Aspek yang diamati	Tanggal	Catatan guru
1.	Rapi		Berbaris rapi
2.	Percaya diri		Mempraktekkan gerakan "kepala, pundak, lutut, kaki"
3.			

2. Penilaian Keterampilan

Kriteria	Baik sekali (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
1. Mempraktikkan prosedur gerakan meliuk memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki dengan tempo lambat, sedang, dan cepat.	Melakukan gerakan dengan tepat tanpa intervensi guru	Melakukan gerakan dengan tepat namun dengan intervensi minimal	Gerakan kurang tepat dan perlu intervensi yang cukup	Belum mampu melakukan gerakan dengan tepat

Centang (√) yang memenuhi kriteria

- Kriteria penilaian masing-masing memiliki poin 25 di setiap bobot angka. Jika bobotnya 4, maka skornya adalah $4 \times 25 = 100$, dan seterusnya.
- a) Mempraktikkan prosedur gerakan meliuk memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki dengan tempo lambat, sedang, dan cepat.

No.	Nama Siswa	Melakukan gerakan dengan tepat tanpa intervensi guru	Melakukan gerakan dengan tepat namun dengan intervensi minimal	Gerakan kurang tepat dan perlu intervensi yang cukup	Belum mampu melakukan gerakan dengan tepat	Predikat
1.	Dayu	√	√	√	√	Sangat Baik
2.	Udin	√	√	√	-	Baik
3.	Beni	-	√	√	√	Baik

- b) Memeragakan gerakan memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki dengan tempo lambat, sedang, dan cepat.

No.	Nama Siswa	Memeragakan gerakan tempo lambat dengan tepat	Memeragakan gerakan tempo sedang dengan tepat	Memeragakan gerakan tempo cepat dengan tepat	Memeragakan gerakan dengan percaya diri	Predikat
1.	Dayu	√	√	√	√	Sangat Baik
2.	Udin	√	√	√	-	Baik
3.	Beni	-	√	√	√	Baik

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 2 Kelas 1 dan Buku Siswa Tema 2 Kelas 1 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).
2. Media Pengajaran kelas 1 SD/MI.
3. Media Pengajaran PJOK SD/MI.
4. Video/slide/gambar tentang gerakan "kepala, pundak, lutut, kaki"
5. Lagu "kepala, pundak, lutut, kaki" dari JGC

Catatan Guru

1. Masalah :.....
2. Ide Baru :.....
3. Momen Spesial :.....

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PJOK
KURIKULUM 2013**

Satuan Pendidikan : SD Methodist Banda Aceh
 Kelas / Semester : 1 / 1
 Tema : Gerak Nonlokomotor
 Jenis Kegiatan : Gerakan Seimbang (Gerakan tarik menarik)
 Pembelajaran ke : 2
 Alokasi waktu : 90 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan memperhatikan contoh dari guru, siswa mampu menjelaskan prosedur gerakan menarik tanpa berpindah tempat sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana atau tradisional dengan tepat.
2. Dengan arahan dari guru, siswa mampu mempraktikkan prosedur gerakan menarik tanpa berpindah tempat sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana atau tradisional dengan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa 2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Menghargai kedisiplinan siswa/PPK). 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini. 4. Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan.	10 menit
Kegiatan Inti	Ayo Berlatih 1. Siswa mengamati gambar gerakan menarik tanpa berpindah tempat yang akan dipelajari hari ini 2. Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menanyakan hal-hal yang ingin diketahui berdasarkan gambar yang sudah ditampilkan. 3. Siswa menyimak penjelasan guru karena mereka akan melakukan latihan gerakan menarik tanpa berpindah tempat. 4. Setelah pemanasan, guru menjelaskan apa manfaat melakukan gerakan menarik. Lalu guru mencontohkan bagaimana melakukan gerakan sikap menarik. <ul style="list-style-type: none"> • Guru dan siswa yang bersedia maju ke depan mengambil aba-aba untuk mulai melakukan gerakan menarik. (Creativity and Innovation) 5. Guru meminta siswa mencoba melakukan gerakan yang sudah dicontohkan dengan cara berpasangan. (Collaboration) 6. Sebagai variasi, guru dapat melakukan lomba tarik-menarik melalui gerakan ini sebagai penyemangat siswa. Siswa yang dapat bertahan tanpa berpindah tempat akan menjadi juaranya.	65 menit
Kegiatan Penutup	1. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan hasil. Siswa diberikan kesempatan berbicara /bertanya dan menambahkan informasi dari siswa lainnya. 2. Guru menyampaikan pesan moral hari ini dengan bijak. 3. Guru memandu siswa melakukan pendinginan. 4. Guru tidak lupa mengingatkan siswa untuk mengganti pakaian olahraga. 5. Salam dan do'a penutup (Religius)	15 menit

C. PENILAIAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan praktek/unjuk kerja sesuai dengan rubrik penilaian.

Mengetahui
Kepala Sekolah Dasar Methodist
Banda Aceh

Banda Aceh, 20
Guru Penjasorkes

Henny, S. Pd,M. Pd
NIP. 196909112007012032

Ichsan Setiawan, S. Pd
NPTK.9039768669130203

1. Penilaian Keterampilan

Kriteria	Baik sekali (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
1. Melakukan gerakan menarik tanpa berpindah tempat	Melakukan kedua gerakan (menarik dan tidak berpindah) tanpa intervensi guru	Melakukan gerakan dengan intervensi minimal	Melakukan hanya salah satu gerakan dengan tepat	Belum mampu melakukan kedua gerakan

Centang (√) sesuai kriteria

- Kriteria penilaian masing-masing memiliki poin 25 di setiap bobot angka. Jika bobotnya 4, maka skornya adalah $4 \times 25 = 100$, dan seterusnya.

a) Melakukan gerakan menarik tanpa berpindah tempat

No.	Nama Siswa	Melakukan kedua gerakan tanpa intervensi guru	Melakukan kedua gerakan dengan intervensi minimal	Melakukan hanya salah satu gerakan dengan tepat	Belum mampu melakukan kedua gerakan	Predikat
1.	Dayu	√	√	√	√	Sangat Baik
2.	Udin	√	√	√	-	Baik
3.	...	-	-	-	-	

D. SUMBER DAN MEDIA

- Buku Pedoman Guru Tema 2 Kelas 1 dan Buku Siswa Tema 2 Kelas 1 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016).
- Media Pengajaran kelas 1 SD/MI.
- Video/slide/gambar gerak menarik tanpa berpindah tempat..

Catatan Guru

- Masalah :.....
- Ide Baru :.....
- Momen Spesial :.....

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PJOK
KURIKULUM 2013**

Satuan Pendidikan : SD Methodist Banda Aceh
 Kelas / Semester : 1 / 1
 Tema : Gerak Nonlokomotor
 Jenis Kegiatan : Gerakan Menarik
 Pembelajaran ke : 4
 Alokasi waktu : 90 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan bertanya jawab, siswa mampu menjelaskan prosedur gerakan menarik tanpa berpindah tempat sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana atau tradisional dengan lebih baik.
2. Dengan permainan menarik sambil duduk terlunjur, siswa mampu mempraktikkan prosedur gerakan menarik tanpa berpindah tempat sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana atau tradisional dengan gembira.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa 2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Menghargai kedisiplinan siswa/PPK). 3. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita. 4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan. 	10 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menyiapkan siswa untuk berlatih gerak menarik tanpa berpindah tempat seperti yang telah dilakukan pada pertemuan sebelumnya. 2. Guru meminta 2 orang siswa maju ke depan. Mereka diminta memeragakan kembali gerakan sebagai pengingat bagi siswa lain. 3. Kemudian guru mengajak siswa untuk bermain tarik menarik sambil duduk terlunjur. 4. Lakukan permainan ini dengan menukar pasangan siswa. (Creativity, Innovation, and Collaboration) 5. Lakukan beberapa kali hingga siswa mahir. 6. Lakukan permainan ini dengan riang gembira. Guru bisa memotivasi siswa dengan memberikan perintah, "Tarik", "Tarik", "Semangat." 7. Membantu teman merupakan perbuatan mulia. (Critical Thinking and Problem Solving) 	65 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan setelah kegiatan. 2. Guru mengingatkan siswa untuk mengganti pakaian olahraga setelah kegiatan. 3. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan hasil. 4. Siswa diberikan kesempatan berbicara /bertanya dan menambahkan informasi dari siswa lainnya. 5. Guru menyampaikan pesan moral hari ini dengan bijak. 6. Salam dan do'a penutup 	15 menit

C. PENILAIAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan praktek/unjuk kerja sesuai dengan rubrik penilaian.

Mengetahui
Kepala Sekolah Dasar Methodist
Banda Aceh

Banda Aceh, 20
Guru Penjasorkes

Henny, S. Pd.M. Pd
NIP. 196909112007012032

Ichsan Setiawan, S. Pd
NPTK.9039768669130203

1. Penilaian Keterampilan

Kriteria	Baik sekali (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
1. Mempraktikkan gerak menarik tanpa berpindah tempat melalui permainan "Menarik Sambil Duduk Telunjur"	Melakukan gerakan dengan tepat tanpa intervensi guru	Melakukan gerakan dengan tepat namun dengan intervensi minimal	Gerakan kurang tepat dan perlu intervensi yang cukup	Belum mampu melakukan gerakan dengan tepat

Centang (√) sesuai kriteria

- Kriteria penilaian masing-masing memiliki poin 25 di setiap bobot angka. Jika bobotnya 4, maka skornya adalah $4 \times 25 = 100$, dan seterusnya.
- a) Mempraktikkan gerak menarik tanpa berpindah

No.	Nama Siswa	Melakukan gerakan dengan tepat tanpa intervensi guru	Melakukan gerakan dengan tepat namun dengan intervensi minimal	Gerakan kurang tepat dan perlu intervensi yang cukup	Belum mampu melakukan gerakan dengan tepat	Predikat
1.	Dayu	√	√	√	√	Sangat Baik
2.	Udin	√	√	√	-	Baik
3.	Siti	√	√	-	-	Kurang

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 2 Kelas 1 dan Buku Siswa Tema 2 Kelas 1 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016).
2. Media Pengajaran kelas 1 SD/MI
3. Media Pengajaran PJOK SD/MI
4. Video/slide/gambar gerakan menarik.

Catatan Guru

1. Masalah :.....
2. Ide Baru :.....
3. Momen Spesial :.....

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PJOK
KURIKULUM 2013**

Satuan Pendidikan : SD Methodist Banda Aceh
 Kelas / Semester : 1 / 1
 Tema : Gerak Non Lokomotor
 Jenis Kegiatan : Gerakan Mendorong Tanpa Berpindah Tempat
 Pembelajaran ke : 2
 Alokasi waktu : 90 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan menyimak penjelasan guru, siswa dapat menjelaskan prosedur gerakan mendorong tanpa berpindah tempat sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional, dengan benar.
2. Dengan memperhatikan contoh dan penjelasan guru, siswa dapat mempraktikkan prosedur gerakan mendorong tanpa berpindah tempat sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional, dengan disiplin.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa 2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Menghargai kedisiplinan siswa/PPK). 3. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita. 4. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak. 5. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini. 6. Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas. <p>Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan.</p>	10 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati gambar gerakan mendorong tanpa berpindah tempat yang akan dipelajari hari ini. 2. Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menanyakan hal-hal yang ingin diketahui berdasarkan gambar yang sudah ditampilkan. 3. Siswa menyimak penjelasan guru karena mereka akan melakukan latihan gerakan mendorong tanpa berpindah tempat. 4. Sebagai variasi, guru dapat melakukan lomba dorong-mendorong melalui gerakan ini sebagai penyemangat siswa. Siswa yang dapat bertahan tanpa berpindah tempat akan menjadi juaranya. (Creativity and Innovation) 5. Setiap pasangan siswa maju dan mempraktikkan gerak ini, guru melakukan penilaian. 	65 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah kegiatan permainan inti guru memandu siswa melakukan pendinginan. 2. Guru tidak lupa mengingatkan siswa untuk mengganti pakaian olahraga setelah kegiatan. 3. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan. 4. Guru menyampaikan pesan moral hari ini dengan bijak. 5. Salam dan do'a penutup (Religius) 	15 menit

C. PENILAIAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan praktek/unjuk kerja sesuai dengan rubrik penilaian.

Mengetahui
Kepala Sekolah Dasar Methodist
Banda Aceh

Banda Aceh, 20
Guru Penjasorkes

Henny, S. Pd,M. Pd
NIP. 196909112007012032

Ichsan Setiawan, S, Pd
NPTK.9039768669130203

1. Penilaian Keterampilan

Kriteria	Baik sekali (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
1. Melakukan gerakan non-lokomotor, mendorong tanpa berpindah tempat	Melakukan kedua gerakan (mendorong dan tidak berpindah) tanpa intervensi guru	Melakukan gerakan dengan intervensi minimal	Melakukan hanya salah satu gerakan dengan tepat	Belum mampu melakukan kedua gerakan

a) Melakukan gerakan non-lokomotor, mendorong tanpa berpindah tempat

No.	Nama Siswa	Melakukan kedua gerakan tanpa intervensi guru	Melakukan kedua gerakan dengan intervensi minimal	Melakukan hanya salah satu gerakan dengan tepat	Belum mampu melakukan kedua gerakan	Predikat
1.	Beni	√	√	√	√	Sangat Baik
2.	Udin	√	√	√	-	Baik
3.	Lani	-	-	-	-	

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 2 Kelas 1 dan Buku Siswa Tema 2 Kelas 1 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).
2. Media Pengajaran kelas 1 SD/MI.
3. Media Pengajaran PJOK SD/MI.
4. Video/slide/gambar gerak mendorong tanpa berpindah tempat.

Catatan Guru

1. Masalah :.....
2. Ide Baru :.....
3. Momen Spesial :.....

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PJOK
KURIKULUM 2013**

Satuan Pendidikan : SD/MI
 Kelas / Semester : 1 / 1
 Tema : Gerak Nonlokomotor
 Jenis Kegiatan : Gerak Mendorong (Permainan Mendorong Tembok)
 Pembelajaran ke : 4
 Alokasi waktu : 90 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan menyimak penjelasan guru, siswa mampu menjelaskan prosedur gerakan mendorong tanpa berpindah tempat sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional, dengan lebih baik.
2. Dengan permainan “Mendorong Tembok”, siswa mampu mempraktikkan prosedur gerakan mendorong tanpa berpindah tempat sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana atau tradisional, dengan bekerja sama.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa 2. Kelas dilanjutkan dengan do’a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do’a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Menghargai kedisiplinan siswa/PPK). Pembiasaan membaca/menulis 15-20 menit dimulai dengan guru menceritakan tentang Gerak Mendorong Sebelum membacakan buku guru menjelaskan tujuan kegiatan literasi dan mengajak siswa mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan. 3. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan.	10 menit
Kegiatan Inti	1. Guru menyiapkan siswa untuk berlatih gerak mendorong tanpa berpindah tempat seperti yang telah dilakukan pada pertemuan sebelumnya. 2. Guru mencontohkan gerakan mendorong tanpa berpindah dengan mengambil posisi menghadap tembok.. 3. Kemudian guru mengajak siswa untuk bermain “Mendorong Tembok”. Caranya adalah sebagai berikut. 4. Guru memberi aba-aba, “Bersiaap.... (siswa berdiri dengan posisi siap), Satu.....(siswa memundurkan kaki kanan), Dua..... (kaki kiri dimajukan ke depan), Tiga.....(posisi tangan siap mendorong). 5. Kelompok lain memberi semangat sambil bertepuk tangan. 6. Usai permainan, siswa duduk melingkar dan bertanya jawab dengan guru tentang kegiatan yang baru saja mereka lakukan. Dengan bantuan guru siswa menyimpulkan bahwa mereka melakukan permainan untuk mendorong bersama. Kebersamaan membuat mereka menjadi lebih kuat. (Communication, Creativity and Innovation)	65 menit
Kegiatan Penutup	1. Guru memandu siswa melakukan pendinginan. 2. Guru memberikan penguatan dan kesimpulan hasil diskusi. 3. Siswa diberikan kesempatan berbicara /bertanya dan menambahkan informasi dari siswa lainnya. 4. Guru tidak lupa mengingatkan siswa untuk mengganti pakaian olahraga. 5. Salam dan do’a penutup (Religius)	15 menit

C. PENILAIAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan praktek/unjuk kerja sesuai dengan rubrik penilaian.

Mengetahui
 Kepala Sekolah Dasar Methodist
 Banda Aceh

Banda Aceh, 20
 Guru Penjasorkes

Henny, S. Pd.M. Pd
 NIP. 196909112007012032

Ichsan Setiawan, S. Pd
 NPTK.9039768669130203

1. Penilaian Keterampilan

Kriteria	Baik sekali (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
1. Mempraktikkan gerak nonlokomotor, mendorong tanpa berpindah tempat melalui permainan "Mendorong Tembok"	Melakukan gerakan dengan tepat tanpa intervensi guru	Melakukan gerakan dengan tepat namun dengan intervensi minimal	Gerakan kurang tepat dan perlu intervensi yang guru	Belum mampu melakukan gerakan dengan tepat

Centang (√) sesuai kriteria

- Kriteria penilaian masing-masing memiliki poin 25 di setiap bobot angka. Jika bobotnya 4, maka skornya adalah $4 \times 25 = 100$, dan seterusnya.

b) Melakukan gerakan menarik tanpa berpindah tempat

No.	Nama Siswa	Melakukan gerakan dengan tepat tanpa intervensi guru	Melakukan gerakan dengan tepat namun dengan intervensi minimal	Gerakan kurang tepat dan perlu intervensi yang cukup	Belum mampu melakukan gerakan dengan tepat	Predikat
1.	Dayu	√	√	√	√	Sangat Baik
2.	Udin	√	√	√	-	Baik
3.	Siti	√	√	-	-	Kurang

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 2 Kelas 1 dan Buku Siswa Tema 2 Kelas 1 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).
2. Software Pengajaran kelas 1 SD/MI
3. Video/slide/gambar gerak mendorong tanpa berpindah tempat.
4. Tembok luar kelas.

Catatan Guru

1. Masalah :.....
2. Ide Baru :.....
3. Momen Spesial :.....