

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: UPT SPF SDN Nusa Harapan Permai
Kelas / Semester	: VI/ 1
Tema	: Variasi dan Kombinasi Gerak Lokomotor
Sub Tema	: Berlari dan Melompat
Pembelajaran ke	: Pertama
Alokasi waktu	: 1 X Pertemuan (4 jam Pelajaran)

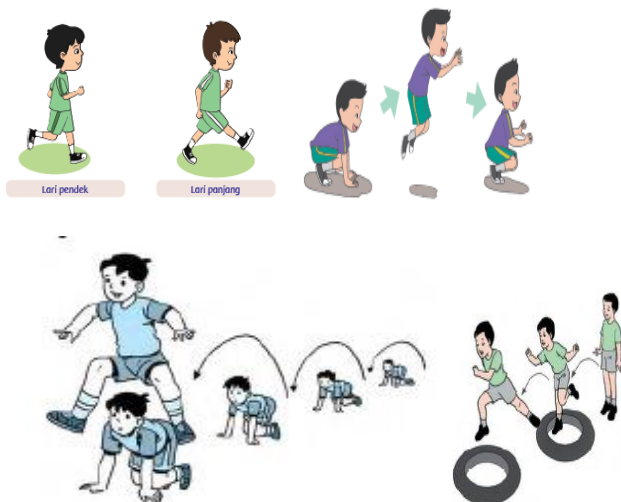
A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Setelah mengamati gambar dan mendengarkan penjelasan guru, Peserta didik mampu memahami gerakan berlari dan melompat ke berbagai arah dengan benar.
- Setelah mengamati gambar dan mendengarkan penjelasan guru, Peserta didik mampu merancang gerakan berlari dan melompat ke berbagai arah dengan penuh tanggung jawab.
- Setelah mendengarkan arahan dari guru, peserta didik mampu melakukan gerak berlari dan melompat ke berbagai arah dalam bentuk permainan memindahkan bola (permainan sederhana) dengan semangat dan kerjasama.
- Setelah didemonstrasikan oleh salah seorang dari setiap kelompok, peserta didik mampu melakukan gerak berlari dan melompat ke berbagai arah dalam bentuk permainan memindahkan bola (permainan sederhana) dengan sportif.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan I (Pendahuluan)

1. Guru mempersilahkan peserta didik berdoa
2. Guru menanyakan kabar peserta didik dan mengecek kehadiran
3. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran yang akan dilakukan pada hari ini
4. Peserta didik diminta menyimak gambar tentang gerakan berlari dan melompat (**Mengamati**)



5. Peserta didik diminta bertanya dan mengemukakan pendapat tentang beberapa gambar berlari dan melompat (***Menanya***)
6. Guru menugaskan peserta didik merancang permainan lari dan lompat yang akan mereka lakukan di lapangan (***Mengumpulkan data***)

Kegiatan II (Pemanasan)

1. Guru mempersilahkan peserta didik ke lapangan
2. Guru mengarahkan peserta didik melakukan pemanasan dengan berlari memutar lapangan
3. Setelah berlari guru mengarahkan peserta didik bermain cermin.

Aturan Permainan:

1 orang peserta didik ditunjuk secara acak untuk berdiri di tengah lingkaran yang telah dibuat temannya, peserta didik yang berada ditengah menjadi objek (model) dan yang berdiri di sekeliling lingkaran bertindak sebagai cermin. Peserta didik (model) melakukan gerakan dan peserta didik yang membentuk lingkaran (yang berdiri di lingkaran) menirukan gerakan tersebut. Secara bergantian dan acak, guru memilih peserta didik untuk menjadi model (berada di tengah)

Kegiatan III (Inti)

1. Setelah pemanasan dilakukan, guru membagi kelompok dengan permainan ganjil genap.

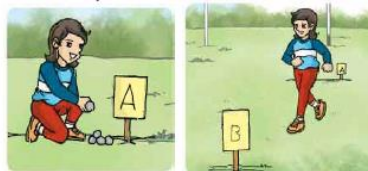
Aturan Permainan:

Guru mengacungkan jari angka 1 sampai 10 dan/atau berapapun angka yang diacungkan maka peserta didik wajib berpegangan tangan sesuai jumlah jari tersebut.

2. Setelah ada pembagian Kelompok, selanjutnya Guru mengarahkan seorang peserta didik menjadi tutor sebaya untuk berlari sambil melompat memindahkan benda.



3. Setelah peserta didik memahami permainan, Guru melakukan perlombaan memindahkan bola



4. Guru memberikan Reward kepada pemenang lomba berupa tepuk tangan meriah.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Instrumen Penilaian

a. Rubrik Penilaian aspek kognitif

No	Kriteria	Perlu Pendampingan	Cukup	Baik	Sangat Baik	Ket
		(1)	(2)	(3)	(4)	
1	Merancang 1 Variasi dan Kombinasi Gerakan Berlari dan Melompat	Tidak merancang gerakan berlari dan melompat	Merancang 1 gerakan berlari atau 1 gerakan melompat tidak sesuai pembelajaran	Merancang 1 gerakan berlari atau 1 gerakan melompat sesuai pembelajaran	Merancang 1 gerakan berlari dan melompat sesuai pembelajaran	
Skor Maksimal					4	

b. Penentuan skor aspek pengetahuan

$$\text{Skor penilaian} = 100$$

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

c. Rubrik Penilaian aspek psikomotor

No	Kriteria	Perlu Pendampingan	Cukup	Baik	Sangat Baik	Ket
		(1)	(2)	(3)	(4)	
1	Berlari dan melompat tanpa menyentuh/ menjatuhkan rintangan	Tidak melakukan Gerakan	Melewati rintangan dengan menyentuh/ menjatuhkan > 3	Melewati rintangan dengan menyentuh/ menjatuhkan < 3	Melewati seluruh rintangan tanpa menyentuh/ menjatuhkan	
2	Berlari dan melompat tanpa menjatuhkan bola	Tidak melakukan Gerakan	Menjatuhkan bola > 3	Menjatuhkan bola < 3	Tak pernah menjatuhkan bola	
Skor Maksimal					8	

d. Penentuan skor perolehan pada aspek psikomotor

$$\text{Penilaian} = \frac{\text{Skor penilaian} = 100}{\text{Skor yang diperoleh} \times 100} \times \text{Skor maksimal}$$

2. Umpan balik

Refleksi Guru:

Makassar,

2020

Mengetahui,
Kepala UPT Satuan Pendidikan

Guru PJOK

SUDIRMAN, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19730224 199501 1 001

SUDIRMAN, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19730224 199501 1 001