

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD PATRA DHARMA 3 BALIKPAPAN
Kelas / Semester : IV / 1
Mata Pelajaran : PJOK
Materi : Pola Gerak Dasar Nonlokomotor
Pertemuan ke : 1
Alokasi Waktu : 1 pertemuan (10 menit)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Penguasaan pengetahuan dan praktek pola gerak dasar nonlokomotor berupa meliuk, mengayun, menekuk, membungkuk dan mencontohkan gerakan pada cabang olah raga.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan

- Mengucapkan salam, berdoa, mengondisikan kelas ke dalam situasi belajar, mengabsen siswa.
- Bertanya jawab tentang materi pelajaran pada pertemuan sebelumnya.
- Mengungkapkan kompetensi dasar dan indikator yang akan dicapai.

2. Kegiatan Inti

Menjelaskan dan mempraktekan materi pola gerak nonlokomotor pada peserta didik.

- Menjelaskan dan mempraktekan gerak meliuk, mengayun, menekuk dan membungkuk
- Menjelaskan dan mempraktekan pada cabang olah raga woodball yang berkaitan dengan materi.

3. Kegiatan Penutup

- Peserta didik bersama guru menyimpulkan butir-butir pokok materi yang telah dipelajari.
- Peserta didik bersama guru melakukan indentifikasi keunggulan dan kelemahan kegiatan pembelajaran yang sudah dilaksanakan.
- Peserta didik menerima umpan balik tentang proses pembelajaran.
- Peserta didik menerima penyampaian tentang kegiatan pembelajaran pertemuan berikutnya

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Sikap

- Tanggung jawab mengerjakan tugas/praktek

2. Pengetahuan

- Menyimpulkan isi dari materi dan praktek

3. Keterampilan

- Mempraktekan pola gerak nonlokomotor yang telah di contohkan dan contoh pada cabang olahraga

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Warso, S.Pd, MM

Balikpapan, 29 Desember 2020
Guru Mata Pelajaran

Guntur Wardoyo, S.Pd