

**NAMA : RIZALI**

**NOPEs : 20150922010089**

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

Sekolah : SD Negeri 2 Dirgahayu  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/Semester : I / I  
Materi Pokok : Gerak dasar non- lokomotor  
Alokasi waktu : 2 x 35 menit ( 1 Pertemuan )

### **A. Kompetensi Inti (KI)**

KI 1 : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.

KI 2 : Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru.

KI 3 : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati mendengar, melihat, membaca dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.

KI 4 : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas 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 (KD) dan Indikator**

<b>Kompetensi Dasar (KD)</b>	<b>Indikator</b>
3.2. Memahami gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	3.2.1 Menelaah gerak dasar non-lokomotor sesuai konsep tubuh.
	3.2.2 Menelaah gerak dasar non-lokomotor sesuai konsep ruang.
	3.2.3 Menelaah gerak dasar non-lokomotor sesuai konsep usaha.
	3.2.4 Menelaah gerak dasar non-lokomotor sesuai konsep permainan sederhana dan atau tradisional.
4.2 Mempraktikkan gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	4.2.1 Mempraktikkan gerak dasar non lokomotor sesuai konsep tubuh
	4.2.2 Mempraktikkan gerak dasar non lokomotor sesuai konsep ruang
	4.2.3 Mempraktikkan gerak dasar non lokomotor sesuai konsep usaha

	4.2.4 Mempraktikkan gerak dasar non lokomotor sesuai konsep permainan sederhana dan atau tradisional
--	--

C. Tujuan Pembelajaran :

Kognitif

1. Setelah mendengar dan menyaksikan tayangan video peserta didik dapat menelaah gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh.
2. Setelah mendengar dan menyaksikan tayangan video peserta didik dapat menelaah gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep ruang.
3. Setelah mendengar dan menyaksikan tayangan video peserta didik dapat menelaah gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep usaha.
4. Setelah mendengar dan menyaksikan tayangan video peserta didik dapat menelaah gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep permainan sederhana dan atau tradisional.

Psikomotor

1. Setelah mendengar dan menyaksikan tayangan video peserta didik dapat mempraktikkan gerak dasar non lokomotor sesuai konsep tubuh dengan benar disertai pengawasan orang tua/kakak di rumah.
2. Setelah mendengar dan menyaksikan tayangan video peserta didik dapat mempraktikkan gerak dasar non lokomotor sesuai konsep ruang disertai pengawasan orang tua/kakak di rumah.
3. Setelah mendengar dan menyaksikan tayangan video peserta didik dapat mempraktikkan gerak dasar non lokomotor sesuai konsep usaha disertai pengawasan orang tua/kakak di rumah.
4. Setelah mendengar dan menyaksikan tayangan video peserta didik dapat mempraktikkan gerak dasar non sesuai konsep permainan sederhana dan atau tradisional disertai pengawasan orang tua/kakak di rumah.

Afektif

1. Peserta didik mampu menunjukkan sikap mandiri dalam melakukan gerak.
2. Peserta didik mampu menunjukkan sikap disiplin dalam menyimak video pembelajaran.
3. Peserta didik mampu menunjukkan sikap percaya diri dalam melakukan gerak didepan orang tua/kakak.

D. Materi

Gerak dasar non- lokomotor ( membungkuk , melenting, menekuk) dalam permainan sederhana atau tradisional

E. Metode :

1. Pendekatan : Saintifik
2. Model Pembelajaran : *Daring Method*

F. Media dan Alat Pembelajaran

1. Media : Hand Phone
2. Alat : Laptop, Gadget

G. Sumber Belajar : Video gerak non lokomotor dari guru

H. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Pendidik memberikan salam dan mengajak semua siswa berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing</li><li>2. Pendidik mengecek kesiapan peserta didik</li><li>3. Pendidik memberi motivasi kepada peserta didik agar semangat dalam mengikuti pembelajaran yang akan dilaksanakan.</li><li>4. Pendidik mengingatkan peserta didik agar selalu menjaga kesehatan di masa pandemi dan selalu menggunakan masker saat keluar rumah.</li><li>5. Menginformasikan materi yang akan diajarkan yaitu tentang gerakan non lokomotor (membungkuk, melenting, menekuk)</li><li>6. Pendidik memimpin pemanasan dengan meminta bantuan orang tua/kakak untuk mengawasi peserta didik agar mengikuti gerakan dengan semangat dan disiplin serta mandiri.</li></ol>	10 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
Kegiatan Inti	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Peserta didik menelaah gerak non lokomotor pada video yang diperagakan oleh guru.</li><li>➤ Peserta didik menampilkan gerak membungkuk melenting dan menekuk kedalam sebuah video pendek sesuai instruksi guru setelah selesai mengikuti video pembelajaran.</li></ul> <p><b>2. Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Peserta didik diberi kesempatan untuk menanya tentang gerak lokomotor melalui orangtua/kakak lalu disampaikan ke guru via chat whatsapp.</li><li>➤ Pendidik merangsang berpikir peserta didik untuk menelaah gerak yang dicontohkan guru termasuk kategori non lokomotor atau bukan.</li></ul> <p><b>3. Mencoba</b></p>	50 menit

Peserta didik menelaah dan menirukan gerakan guru yang ada didalam video.

1. Pendidik mendemonstrasikan gerak dasar non-lokomotor membungkuk dalam konsep tubuh ruang dan usaha lalu peserta didik mencoba dengan didampingi orang tua. Gerakan membungkuk dilakukan dalam waktu 10 detik.



Gerak dasar non-lokomotor membungkuk.

2. Pendidik mendemonstrasikan gerak dasar non-lokomotor melenting dalam konsep tubuh ruang dan usaha lalu peserta didik mencoba dengan didampingi orang tua. Gerakan melenting dilakukan dalam waktu 10 detik.



Gerak dasar nonlokomotor melenting

3. Pendidik mendemonstrasikan gerak dasar non-lokomotor menekuk dalam konsep tubuh ruang dan usaha lalu peserta didik mencoba dengan didampingi orang tua. Gerakan menekuk dilakukan dalam waktu 10 detik (5 detik kiri dan 5 detik kanan)



	<p>4. Pendidik menjelaskan permainan sederhana menekuk dan menunjukkan cara memainkannya</p> <p>Cara bermain :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru mencontohkan berdiri tegak</li> <li>- Kemudian dengan aba-aba satu kali tepuk tangan, kaki kanan ditekuk (lutut diangkat setinggi paha)</li> <li>- Setelah diangkat langsung segera diturunkan kembali kakinya ke posisi semula</li> <li>- Kemudian dengan aba-aba dua kali tepuk tangan, kaki kiri ditekuk (lutut diangkat setinggi paha)</li> <li>- Setelah diangkat langsung segera diturunkan kembali kakinya ke posisi semula</li> </ul> <p>Begitu seterusnya permainan ini dilakukan dengan guru meminta kepada orang tua/kaka untuk membantu peserta didik dalam bermain (memberikan instruksi tepuk tangan)</p> <p>5. Pendidik menambahkan penjelasan tentang gerak dasar non-lokomotor.</p> <p>6.</p>	
--	---	--

Kegiatan	Diskripsi Kegiatan	Waktu
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pendidik melakukan refleksi dari pembelajaran yang telah dilakukan :               <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Meminta orang tua mengirimkan video peserta didik melakukan praktik pembelajaran di rumah.</li> <li>2) Menanyakan apa itu gerak lokomotor melalui orang tua.</li> </ol> </li> <li>2. Pendidik menyampaikan rencana pembelajaran berikutnya dan meminta peserta didik untuk mempersiapkan diri sebaik-baiknya.</li> <li>3. Pendidik mengingatkan lagi untuk menjaga kesehatan dan imbauan tuk selalu memakai</li> </ol>	10 menit

	masker saat diluar rumah. 4. Pendidik memimpin doa penutup dengan di ikuti peserta didik yang sedang menonton video pembelajaran melalui pengawasan orang tua/kaka.	
--	--	--

**I. PENILAIAN :**

1. JENIS TEHNIK PENILAIAN

- a) Tes obyektif secara (lisan)
- b) Tes praktik melalui video.

Mengetahui,  
Kepala SD Negeri 2 Dirgahayu

JAIDAN, S.Pd  
NIP. 19621215 198208 1 001

Kotabaru, September 2020

Pendidik PJOK

RIZALI, S.Pd  
NOPES 20150922010089