

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN 1 PENANGGALAN  
Kelas / semester : I (satu) / 1  
Tema 3 : Kegiatanku  
Sub tema 1 : Kegiatan Pagi Hari  
Alokasi Waktu : 1 X pertemuan

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan menyimak penjelasan dan contoh yang diberikan oleh guru siswa mampu menunjukkan prosedur gerakan melempar dengan tepat.
2. melalui kegiatan praktek siswa mampu melakukan gerakan melempar dengan tepat.
3. Dengan menyimak penjelasan dan contoh yang diberikan oleh guru siswa mampu menunjukkan prosedur gerakan memukul dengan tepat.
4. melalui gerakan praktek siswa mampu melakukan gerakan memukul dengan tepat.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>® Guru menyapa siswa dan mengkondisikan kelas agar siap untuk belajar dan berdoa.</li><li>® Guru mengingatkan siswa tentang pelajaran sebelumnya dan mengaitkannya dengan pelajaran yang akan disampaikan.</li></ul>	
<b>Inti</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>® Siswa keluar kelas menuju halaman sekolah / lap. olahraga sekolah.</li><li>® Siswa melakukan pemanasan dengan panduan guru.</li><li>® Siswa memperhatikan penjelasan dan peragaan guru tentang teknik-teknik melempar sesuai dengan konsep tubuh, ruang, dan usaha. dimulai dengan melempar dengan tangan kanan dan kiri. guru menjelaskan bagaimana posisi tangan saat melempar serta bagaimana posisi jari-jari memegang bola. dilanjutkan dengan melempar bola ke berbagai arah, guru juga menjelaskan prinsip melakukan gerakan melempar secara benar sesuai dengan konsep tubuh.</li></ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>® siswa melakukan latihan melempar seperti yang telah dicontohkan oleh guru secara bersama-sama dengan panduan guru.</li> <li>® Guru menyiapkan keranjang, cones dan botol plastic dan diletak di berbagai posisi tertentu sebagai sasaran lemparan.guru meminta siswa untuk melakukan lemparan kearah sasaran tersebut.setiap siswa diberi kesempatan untuk melakukannya.</li> <li>® selesai kegiatan inti siswa melakukan gerakan pendinginan yang dipandu oleh guru seraya mengucapkan syukur pada Tuhan.</li> </ul>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>® Guru mengulas kembali tentang apa yang telah dipelajari</li> <li>® Siswa menyimpulkan apa yang telah mereka pelajari</li> <li>® Siswa menyampaikan perasaannya setelah mengikuti pelajaran hari ini.</li> </ul>	

MENGETAHUI  
KEPALA SDN 1 PENANGGALAN

SARMO MANIK,S.Pd  
NIP.19741231 2000504 1003

Penanggalan, 19 Nopember 2021  
GURU PJOK

SARMO MANIK,S.Pd  
NIP.19741231 2000504 1003

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

#### Penilaian ketrampilan:

1.melakukan kegiatan melempar

Menyusun hurup menjadi kata ketrampilan	Kriteri			
	Sangat baik	Baik	Cukup	Perlu pendampingan
1.Melakukan kegiatan melempar	Gerakan melempar benar,selalu tepat sasaran,melakukan gerakan tanpa bantuan,percaaya diri.	Gerakan melempar benar,tepat sasaran,nemun dengan bantuan	Melakukan gerakan melempar dengan benar,namun tidak tepat sasaran,dan dengan bantuan	Belum mampu melakukan gerakan melempar.

#### Lembar penilaian ketrampilan:

1.melakukan kegiatan melempar

No	Nama Siswa	Gerakan melempar benar,selalu tepat sasaran,melakukan gerakan tanpa bantuan,percaaya diri.	Gerakan melempar benar,tepat sasaran,nemun dengan bantuan	gerakan melempar dengan benar,namun tidak tepat sasaran,dan dengan bantuan	Belum mampu melakukan gerakan melempar	Predikat
1						
2						
3						
...						

### PENILAIAN PROSES DAN HASIL BELAJAR

#### PENILAIAN SIKAP

NO	NAMA SISWA	Perubahan tingkah laku											
		Percaya diri				Disiplin				kerjasama			
		BT	MT	MB	SM	BT	MT	MB	SM	BT	MT	MB	SM
1													
2													
3													
...													

### PENILAIAN PENGETAHUAN

INSTUMEN PENILAIAN: TES TERTULIS (buku siswa)