

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : **SDN 02 LIMBANGAN**  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : I / 1  
Tema : 2. Kegemaranku  
Sub Tema : 1. Gemar Berolahraga  
Materi Pokok : Aktifitas pengembangan Pola Gerak Dasar NonLokomotor  
(Penguasaan pengetahuan dan praktik pola gerak dasar nonlokomotor berupa meliuk, membungkuk dan mengayun)  
Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan ( 10 Menit )

### A. Kompetensi Inti :

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangga.
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.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis 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 dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.2 Memahami prosedur gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	3.2.1 Menjelaskan prosedur gerakan meliukkan badan tanpa berpindah tempat sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 3.2.2 Menjelaskan prosedur gerakan membungkuk tanpa berpindah tempat sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional. 3.2.3 Menjelaskan prosedur gerakan mengayunkan tangan tanpa berpindah tempat sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.

### C. Tujuan Pembelajaran :

1. Melalui sebuah pengamatan (gambar gerakan meliukkan badan, membungkuk, dan

gerakan mengayunkan tangan) peserta didik dapat menjelaskan cara melakukan meliukkan badan, membungkuk, dan gerakan mengayunkan tangan

2. Melalui unjuk kerja peserta didik dapat menemukan kesalahan dalam melakukan meliukkan badan, membungkuk, dan gerakan mengayunkan tangan
3. Melalui pemberian contoh peserta didik dapat memecahkan kesalahan dalam melakukan gerakan meliukkan badan, membungkuk, dan gerakan mengayunkan tangan
4. Melalui pemberian penugasan peserta didik dapat mempraktikkan meliukkan badan, membungkuk, dan gerakan mengayunkan tangan.

#### **D. Materi Pembelajaran**

1. Materi Reguler.

Melakukan Gerak Non Lokomotor meliukkan badan, membungkuk, dan gerakan mengayunkan tangan

2. Materi Remedial.

Materi yang disajikan sama dengan materi reguler dan dilaksanakan untuk peserta didik yang hasil belajarnya kurang dari KKM.

3. Materi Pengayaan

Materi yang tersaji lebih variatif dan mempunyai bobot kesulitan yang lebih dari materi reguler dan dilaksanakan oleh peserta didik dengan hasil belajar melampaui dari KKM.

#### **E. Metode Pembelajaran.**

Metode pembelajaran menggunakan problem based learning (PBL)

#### **F. Media dan Bahan Pembelajaran**

- Lapangan sekolah
- Peluit

#### **G. Sumber Belajar**

Video Pembelajaran, YouTube : <https://youtu.be/edvqtVz32i4>

#### **H. Langkah-langkah Pembelajaran**

<b>TAHAPAN</b>	<b>KEGIATAN PEMBELAJARAN</b>	<b>WAKTU</b>
<b>Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>a) Guru menyiapkan peserta didik dan menunjuk salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sebelum pembelajaran. Kegiatan berdoa sebagai penguatan nilai religius.</li><li>b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik. Peserta didik mengidentifikasi kondisi fisik masing-masing. Jika terdapat peserta didik yang sakit, guru dapat memberi izin mengikuti pembelajaran</li></ol>	<b>2 menit</b>

	<p>sesuai kemampuannya.</p> <p>c) Guru memberikan apersepsi terkait materi yang akan dipelajari pada pertemuan ini.</p> <p>d) Guru menyampaikan penjelasan terkait kompetensi atau tujuan pembelajaran yang harus dikuasai pada pembelajaran ini.</p> <p>e) Guru membimbing peserta didik melakukan aktivitas pemanasan dengan permainan bentengan</p>	
<b>Kegiatan inti tahap 1</b>	<p><b>Mengamati dan Menanya:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menampilkan gambar Gerak NonLokomotor meliukkan badan, membungkuk, dan gerakan mengayunkan tangan</li> <li>2. Siswa mengamati gerakan yang terdapat pada role model.</li> <li>3. Siswa diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan Gerak NonLokomotor meliukkan badan, membungkuk, dan gerakan mengayunkan tangan yang telah ditampilkan (<i>Critical thinking/4C</i>).</li> <li>4. Siswa (dengan bimbingan guru) berdiskusi tentang bagaimana cara untuk melakukan Gerak NonLokomotor meliukkan badan, membungkuk, dan gerakan mengayunkan tangan (<i>Kolaborasi /4C</i>).</li> <li>5. Ketika mengamati gerakan yang ditampilkan melalui role model, siswa diharapkan mampubertanya. Misalnya : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Apa itu Gerak NonLokomotor meliukkan badan, membungkuk, dan gerakan mengayunkan tangan dan bagaimana melakukannya?</li> <li>b. Seberapa jauh Gerak NonLokomotor meliukkan badan, membungkuk, dan gerakan mengayunkan tangan dilakukan?</li> </ol> </li> </ol>	<b>7 menit</b>
<b>Kegiatan inti tahap 2</b>	<p><b>Merencanakan prosedur pengumpulan dan analisis data:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru merencanakan prosedur pengumpulan datadan analisis data yang akan digunakan yaitu : <p>Pengamatan dengan metode reciprocal (timbang balik) dalam hal ini secara konkrit terdiri dari :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Siswa melakukan Gerak NonLokomotor meliukkan badan, membungkuk, dan gerakan mengayunkan tangan teman yang satunya mengamati gerakan temannya (<i>colaboration</i>)</li> <li>b. Satu kelompok melakukan Gerak NonLokomotor meliukkan badan, membungkuk, dan gerakan mengayunkan tangan yang lain mengamati gerakannya</li> </ol> </li> </ol>	
<b>Kegiatan inti tahap 3</b>	<p><b>Mencoba:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba Gerak NonLokomotor meliukkan badan, membungkuk, dan gerakan mengayunkan tangan bersama kelompoknya secara bergantian</li> </ol>	

<p><b>Kegiatan inti tahap 4</b></p>	<p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa saling mengamati gerakan saat melakukan Gerak NonLokomotor meliukkan badan, membungkuk, dan gerakan mengayunkan tangan antara teman satu dengan yanglainnya.(<i>Colaboration</i>)</li> <li>2. Siswa menemukan kesalahan yang seringdilakukan oleh teman lain.</li> <li>3. Siswa menemukan cara dan solusi untuk melakukan Gerak NonLokomotor meliukkan badan, membungkuk, dan gerakan mengayunkan tangan <b>Mengomunikasikan:</b></li> <li>4. Siswa mempresentasikan hasil pembelajaran danlatihan di depan kelas. (<i>comunication</i>)</li> </ol>	
<p><b>Penutup</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru melakukan tanya jawab dengan siswa berkenaan dengan materi yang telah diberikan (<i>comunication</i>).</li> <li>2. Siswa melakukan pendinginan dipimpin salah satu siswa yang dianggap mampu.</li> <li>3. Guru menyampaikan materi pertemuan selanjutnya.</li> <li>4. Siswa dan guru berdoa serta bersalaman.</li> </ol>	<p><b>1 menit</b></p>

### 1. Penilaian Hasil Pembelajaran

Teknik penilaian:

a. Sikap (spiritual dan sosial)

Di dalam pembelajaran ini penilaian sikap termasuk *indirect teaching* sehingga guru hanya mencatat perilaku yang muncul dari peserta didik berupa jurnal. Perilaku yang dicatat adalah perilaku yang terbaik dan terburuk yang muncul/ditampilkan siswa.

#### JURNAL SIKAP SPIRITUAL DAN SOSIAL

Nama Sekolah : SDN 02 Limbangan

Kelas/Semester : I /Semester 1

No	Waktu	Nama Siswa	Catatan Perilaku	TTD	Butir Sikap Sosial
1 .					

b. Pengetahuan

Teknik yang digunakan adalah :

Tes tulis **Butir Soal Pengetahuan: (HOTS)**

1. Jelaskan sikap badan yang baik saat membungkuk ?
2. Jelaskan dengan bahasa kamu sendiri, manfaat yang diperoleh saat kamu melakukan gerakan membungkuk ?

**Kunci jawaban**

NO	KUNCI JAWABAN	SKOR
1	Sikap badan yang baik saat membungkuk adalah tubuh membungkuk, kedua kaki lurus dan kedua tangan lurus menyentuh ujung kaki atau lantai.	Skor 2 jika benar sesuai dengan pernyataan di samping. Skor 1 jika menjawab salah. Skor 0 jika tidak menjawab.
2	Manfaat membungkuk adalah melatih kelenturan otot punggung.	Skor 2 jika benar sesuai dengan pernyataan di samping. Skor 1 jika menjawab salah. Skor 0 jika tidak menjawab.
<b>Total Skor</b>		<b>4</b>

c. Tes unjuk kerja (keterampilan)

1. Petunjuk Penilaian gerak nonlokomotor (meliukkan badan, membungkuk, dan gerakan mengayunkan tangan)

Perintah unjuk kerja: Lakukan gerakan meliukkan badan, membungkuk, dan gerakan mengayunkan tangan

Nomer Soal	Kriteria	Skor
1	<ul style="list-style-type: none"><li>- Meliukkan badan dengan gerakan berbagai arah dengan benar dan semangat.</li><li>- Membungkukkan badan dengan posisi kedua kaki dan tangan lurus.</li><li>- Mengayunkan kedua tangan secara benar dan semangat</li></ul>	

Pedoman penskoran = Jumlah skor X 100

Skor max

### **Kriteria Penilaian Proses**

Kriteria skor : Pelaksanaan Gerakan NonLokomotor meliukkan badan, membungkuk, dan gerakan mengayunkan tangan.

1. Berilah Nilai 100 jika siswa melakukan semua gerakan dengan benar, dan semangat
2. Berilah Nilai 90 jika siswa melakukan salah satu gerakan kurang sempurna
3. Berilah Nilai 80 jika siswa melakukan 2 gerakan kurang sempurna
4. Berilah Nilai 75 jika siswa melakukan gerakan tidak sempurna

Mengetahui  
Kepala SDN 02 Limbangan

Ulujami, .....2021  
Guru PJOK

**MINTARSIH, S.Pd.**

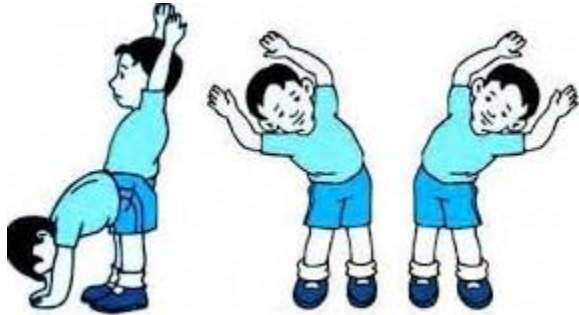
**NIP. 19720720 199903 2 006**

**RATNA PRISTIWANTL S.Pd**

**NIP. -**

Lampiran Gambar :

**Meliukkan badan**



**Membungkukkan badan**



**Mengayunkan tangan ke depan dan ke samping**

