

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN KETANON
 Kelas / Semester : IV / 1
 Tema : Variasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bola Besar
 Sub Tema : Variasi Gerak Dasar dalam Permainan Sepak Bola
 Pembelajaran ke : 1
 Alokasi waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Setelah membaca teks, peserta didik dapat menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan sepak bola dengan benar

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (Religius dan Integritas) Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (Nasionalisme) . Kegiatan literasi	2 menit
Kegiatan Inti	Ayo Mengamati peserta didik membaca teks variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan sepak bola. Peserta didik diminta mencatat poin penting dalam teks tersebut sebagai sumber belajar. (Mandiri, Critical Thinking) Ayo Menanya Guru memberi kesempatan menanya mengenai variasi gerak dasar dalam permainan sepak bola dan menyampaikan kesulitan yang dialami selama kegiatan (Communication, Critical Thinking) Ayo Mencoba Guru meminta peserta didik mempraktikkan gerakan tanpa bola seperti dicontohkan guru dan peserta didik model. Peserta didik melakukan rubrik Ayo, Lakukan! Dan Unjuk Kemampuan: Mempraktikkan Variasi Gerak dalam Permainan Sepak Bola. (Mandiri, critical Thinking, Creativity and Innovation) Ayo Berdiskusi Guru membimbing peserta didik memilih atau memutuskan cara melakukan variasi gerak dasar lokomotor bersama teman dalam formasi berbanjar (Collaboration, Communication, Critical Thinking And Problem Solving, Analysing) Ayo Mengkomunikasikan Guru meminta peserta didik mengevaluasi dan menganalisis pelajaran yang telah dilakukan. pembelajaran dan menyampaikan kesulitan yang dialami selama kegiatan ini. Communication, Critical Thinking)	6 menit
Kegiatan Penutup	Siswa mampu mengemukakan hasil belajar hari ini. (Kesimpulan) Guru menyampaikan tugas kerja sama dengan Orang Tua dan Siswa menyelesaikan tugas rumah sendiri dengan bimbingan orang tua. (Mandiri) Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan Nasionalisme, Persatuan, dan Toleransi Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa. (Religius)	2 menit

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubric penilaian sebagai berikut.

b. Lembar Observasi Penilaian Sikap Spiritual

No	Tanggal	Nama Peserta Didik	Catatab Perilaku	Butir Sikap	Tindak Lanjut
1		AFDZAN ABDILLAH F.			
2		ALFISYHRUL RAMADHAN			
3		ALIF ADIPUTRA RAMADHAN			
4		AMEL YUIANA			
5		AMILA SOFIYATUL FADILAH			
6		ARIL SAPUTRA			
7		AULIA NUR ARIFAH			
8		BAYU WIDIANTO			
9		DESTY ALIYA RAMDHANI			
10		DEVINA ZAHRA ESTIANA			
11		DIAN AYU SALSABILAH			
12		DIMAS SETYADI			
13		DYAKSA FELA DRUPADI W.			
14		FAATHIR RAYHAN			
15		FAYZA ADILA			
16		GAMMA SBASTIAN WINOYO			
17		GUNTUR DWI MANDALA P.			
18		HAVIF ZAKHARON ALTIN			
19		HEXA EKDY TORIQ R.			
20		KHARISMA KHUSNUL K.			
21		KURNIAWAN RISKI S.			
22		LIANA MAULINDA			
23		MEYLISA PUTRI ANATYA			
24		MUHAMMAD DZAKKI M.			
25		RAFFI DINAR MULYATAMA			
26		RIZKI SAPUTRA			
27		SAYIDA NAFISAH			
28		SELENA OKTAVIA ROHSIK			
29		WANDA MARHENINGRUM			

2. Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan meliputi tes lisan, tes tertulis, dan penugasan. Guru dapat melakukan penilaian ini melalui rubrik Penilaian Pengetahuan (pada buku siswa halaman 26–28).

- Teknik penilaian, yaitu tertulis.
- Instrumen penilaian, yaitu soal pilihan ganda (10 butir) dan uraian (5 butir).
- Kunci jawaban

3. Penilaian Keterampilan

Penilaian keterampilan untuk menilai kinerja, yaitu penilaian yang menuntut peserta didik mendemonstrasikan kompetensi tertentu dengan tes praktik atau unjuk kerja.

- Teknik penilaian, yaitu tes praktik.
- Instrumen penilaian, yaitu lembar pengamatan keterampilan. Lembar penilaian variasi gerak dasar lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif dalam permainan bola besar (sepak bola).
- Butir soal keterampilan
Keterampilan Variasi Gerak Dasar Locomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bola Besar (Sepak bola).

No.	Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		4	3	2	1
1.	Variasi gerak dasar gerak lokomotor dengan kombinasi manipulatif dalam gerakan menendang bola sepak secara berpasangan atau kelompok.				

Nomor 1

- Berdiri, menekuk, dan menarik kaki ke belakang.
- Meliukkan badan ke belakang dan mengayunkan badan ke depan.
- Menendang dan menghentikan bola secara berpasangan.
- Berjalan dan berlari zig-zag sejauh 7 meter secara disiplin.
- Menggiring bola melewati corong/cone sejauh 5–7 meter dan menendang bola secara berkelompok.

Penilaian akhir:

Jumlah skor maksimum: $3 \times 4 = 12$.

C. SUMBER DAN MEDIA

- Masri'an - Aminarni Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas IV SD/MI, Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud.
- Internet
- Gambar variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan sepak bola.
- Informasi mengenai variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan sepak bola.
- Peralatan seperti bola besar dan corong/cone.
- Lembar penilaian

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Ketanon, 7 Januari 2022
Guru PJOK Kelas 4

SRI WINTARTI, S.Pd
NIP. 19680415 198806 2 001

MASRURI, S.Pd
NIP. 19830201 200501 1 006

BAHAN AJAR

Satuan Pendidikan	: SDN KETANON
Kelas / Semester	: IV / 1
Tema	: Variasi Gerak Dasar Lokomotor, Nonlokomotor, dan Manipulatif dalam Permainan Bola Besar
Sub Tema	: Variasi Gerak Dasar dalam Permainan Sepak Bola
Pembelajaran ke	: 1
Alokasi waktu	: 10 Menit

Setidaknya ada empat variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan sepak bola. Mulai dari berjalan, berlari, meloncat dan melompat. Gerak lokomotor sendiri merupakan gerak salah satu bagian tubuh yang dapat menghasilkan perpindahan tempat. Gerak lokomotor banyak dijumpai dalam permainan beregu dengan tujuan mencetak nilai dan menjebol pertandingan lawan. Salah satunya sepak bola.

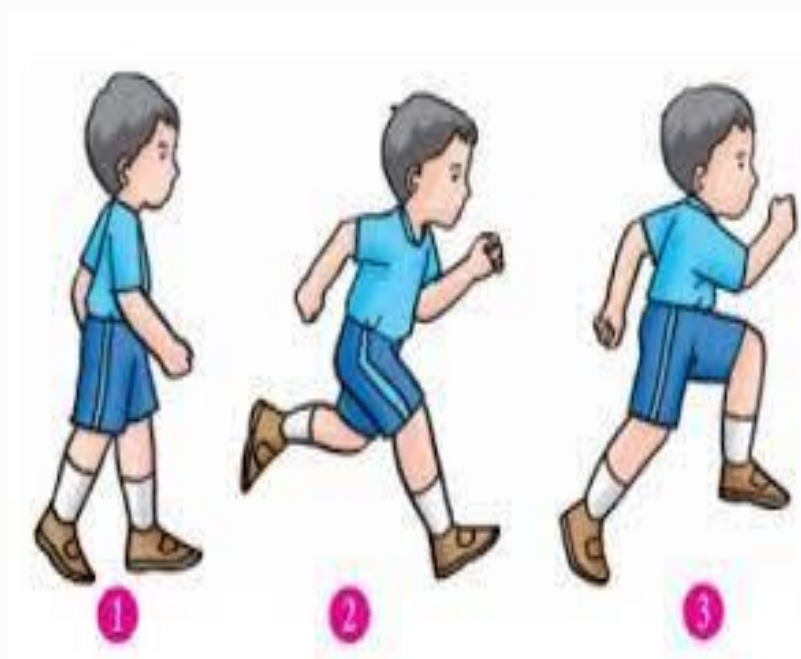
Pertandingan dengan 11 pemain dalam setiap tim tersebut mengandalkan gerakan menggiring bola di lapangan demi menghasilkan gol untuk memenangkan pertandingan. Terdapat gerakan lain yang digunakan dalam pertandingan sepak bola. Berikut adalah empat variasi gerak dasar lokomotor dalam permainan sepak bola :

1. Berjalan



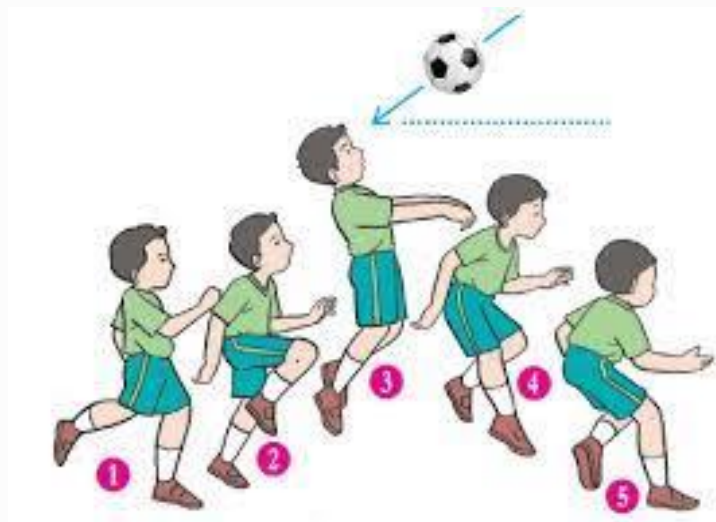
Untuk menghemat tenaga, pemain sepak bola juga berjalan. Mereka berjalan ketika daerah yang dijaga aman dari lawan. Mereka selalu mengangkat kaki dan bukannya menyeret saat berjalan, serta menegakkan postur dan kepala dengan pandangan awas kedepan.

2. Berlari



Gerakan ini sangat banyak digunakan dalam permainan sepak bola. Saat kakimu berayun ke depan secepat mungkin, kamu berpindah tempat. Letakkan tanganmu di samping tubuh dengan badan yang sedikit condong ke depan. Dalam permainan sepak bola, berlari dapat mempermudah dalam merebut bola, menyerang, mempertahankan bola, dan mencetak gol. Karena sebagian besar permainan sepak bola dilaksanakan dengan berlari.

3. Melompat



Melompat adalah gerakan ke atas dengan hanya bertumpu pada satu kaki. Gerakan melompat dalam sepak bola biasa digunakan penjaga gawang dalam menghalau tendangan bola yang masuk. Melompat biasa digunakan pemain lain untuk ketika melakukan duel udara seperti menyundul bola.

4. Meloncat



Jika melompat menggunakan salah satu kaki, berbeda dengan meloncat yang menggunakan kedua kaki. Gerakan meloncat harus dikuasai seluruh pemain, tetapi lebih sering digunakan penjaga gawang saat akan menepis atau menangkap bola yang mengarah ke gawang.

JALAN



LARI



1

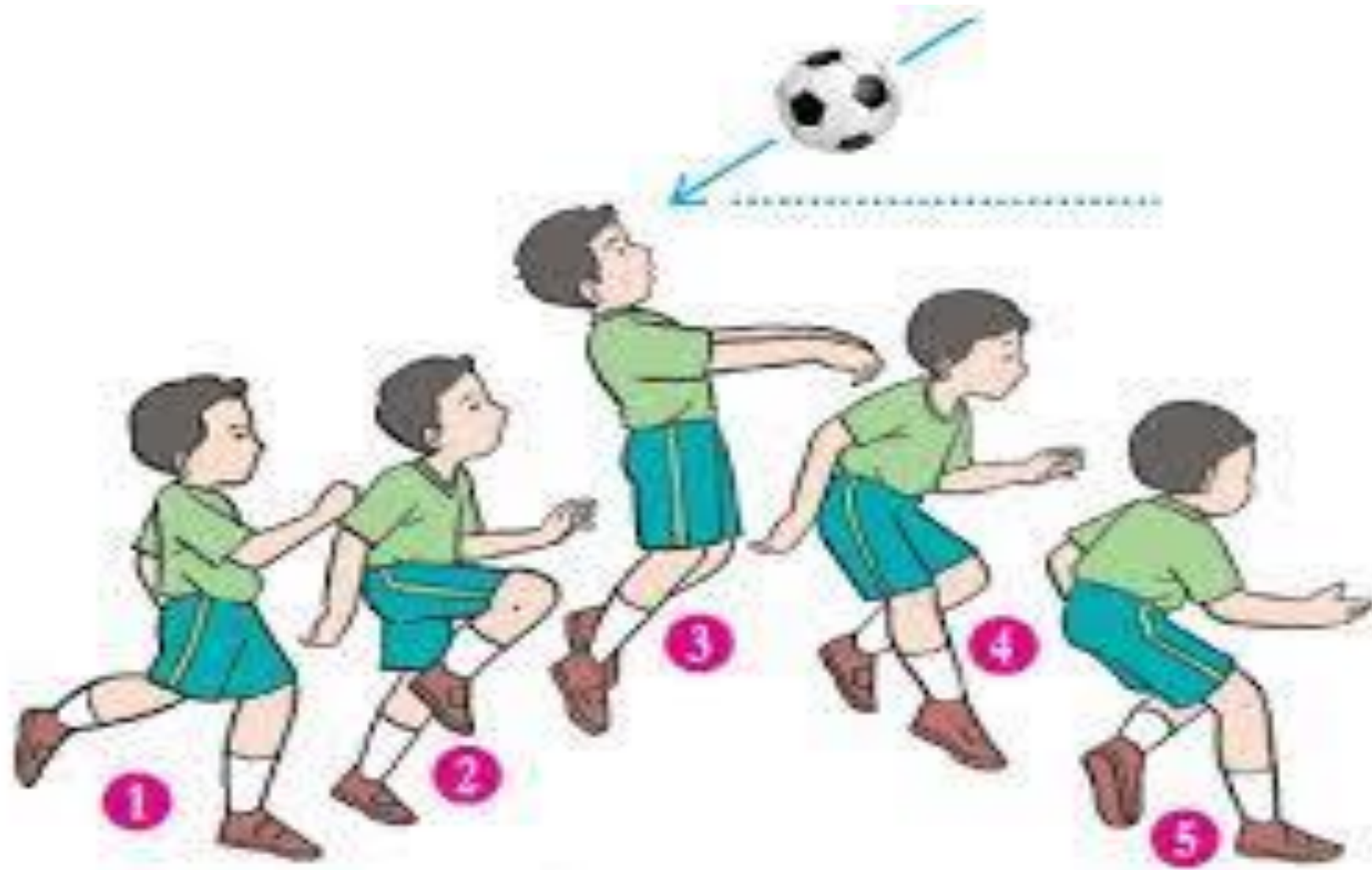


2



3

LOMPAT



LONCAT

