(Sesuai Edaran Mendikbud Nomor 14 Tahun 2019)

: EDITOR : www.guruyes.com Satuan Pendidikan

: 3/2 Kelas / Semester

Tema : Cuaca (Tema 5)

Sub Tema : Keadaan Cuaca (Sub Tema 1)

Muatan Terpadu : PJOK : 2 Pembelajaran ke Alokasi waktu : 1 hari

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- 1. Dengan kegiatan bertanya jawab, siswa dapat menjelaskan kombinasi gerak bertumpu dan keseimbangan dengan benar.
- 2. Dengan kegiatan berolahraga, siswa dapat mempraktikkan gerak bertumpu dan keseimbangan dalam aktivitas senam lantai dengan benar.

B. KEGIATAN I	PEMBELAJARAN	
Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	 Diawali dengan Salam dan Dilanjutkan Dengan Membaca Doa (Orientasi) Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi) Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (Motivasi) 	15 menit
Kegiatan Inti	 Ayo Mengamati ❖ Saat cuaca mulai cerah ajak siswa untuk melakukan aktivitas di luar kelas. Ayo Menanya ❖ Siswa menanyakan manfaat kegiatan yang akan dilakukan Ayo Mencoba dan Menalar ❖ Lakukan pemanasan terlebih dahulu. Minta siswa lari berkeliling lapangan dan melakukan gerakan ringan sebagai berikut. ❖ Letakkan tangan di pinggang, lalu anggukkan kepala ke atas dan ke bawah masing-masing 8 hitungan. ❖ Gerakan kedua menoleh ke kiri dan kanan, 2 kali sebanyak 8 hitungan. ❖ Gerakan ketiga gelengkan kepala ke kiri dan ke kanan, masing-masing 8 hitungan. ❖ Setelah melakukan pemanasan, ajak siswa untuk melakukan gerakan meniru burung bangau. ❖ Minta siswa berdiri tegak dengan kedua tangan telentang. Tekuklah kaki kiri dan bertumpu pada kaki kanan. Pertahankan sikap ini selama 5-8 hitungan. Gantilah kaki sebelahnya dengan melakukan gerakan yang sama. ❖ Tanyakan pada siswa, kaki mana yang mereka rasakan lebih kuat saat bertumpu? Apakah kaki kiri atau kaki kanan? ❖ Lazimnya, kaki yang kuat untuk bertumpu adalah kaki kiri. ❖ Setelah semua siswa berlatih mencoba gerakan ini, ajak mereka melakukannya secara berkelompok. Lalu lombakan kelompok mana yang dapat bertahan dalam hitungan paling lama. ❖ Setelah selesai, lakukan pendinginan. (Collaboration, Communication, Creativity and Innnovation) Ayo Mengkomunikasikan 	140 menit
Kegiatan Penutup	 Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang telah dilakukan Guru dan siswa melakukan refleksi mengenai kegiatan pembelajaran. Pertanyaan yang diajukan guru dapat dijawab secara lisan atau tulisan. Jika guru menginginkan siswa menuliskan jawaban pertanyaan refleksi, sebaiknya siswa memiliki buku tulis khusus untuk refleksi. Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan Nasionalisme, Persatuan, dan Toleransi Salam dan doa penutup dipimpin oleh salah satu siswa (Religius) 	15 menit

C. PENILAIAN

- Penilaian Sikap: Observasi selama kegiatan berlangsung (lihat pedoman penilaian sikap).
- Penilaian Pengetahuan: Tes tertulis tentang kombinasi gerak bertumpu dan keseimbangan
- Penilaian Keterampilan (lihat Lampiran)

Mengetahui Kepala Sekolah,	Guru PJOK Kelas 3,
NIP	NIP

a. Rubrik mempraktikkan gerak bertumpu dan keseimbangan

No	Kriteria			Kriteria	
INC	Timena	Skor (86- 100) sangat baik 4	Skor (71- 85) baik 3	Skor (61-75) cukup 2	Skor (≤ 60) Perlu Pendamping an 1
1	Mempraktikkan kombinasi gerak bertumpu dan keseimbangan dalam aktivitas senam lantai.	Melakukan gerakan dengan tepat tanpa intervensi guru.	Melakukan gerakan dengan tepat, tetapi dengan intervensi minimal.	Gerakan kurang tepat dan perlu intervensi yang cukup.	Belum mampu melakukan gerakan dengan tepat.

D. SUMBER DAN MEDIA

- 1. Buku Pedoman Guru Tema 5 Kelas 3 dan Buku Siswa Tema 5 Kelas 3 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018).
- 2. Media Ajar Guru Indonesia SD/MI untuk kelas 3.
- 3. Matras untuk melakukan ativitas senam lantai

Refleksi Guru			

Catatan Guru	
1. Masalah	:
2. Ide Baru	:
3. Momen Spesial	:

(Sesuai Edaran Mendikbud Nomor 14 Tahun 2019)

Satuan Pendidikan : SD/MI Kelas / Semester : 3 /2

Tema : Cuaca (Tema 5)

Sub Tema : Keadaan Cuaca (Sub Tema 1)

Muatan Terpadu : PJOK Pembelajaran ke : 4 Alokasi waktu : 1 hari

E. TUJUAN PEMBELAJARAN

Dengan kegiatan olahraga, siswa dapat mempraktikkan gerak kombinasi bertumpu dan keseimbangan dalam aktivitas senam lantai, secara benar.

F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

F. KEGIATAN PEMBELAJARAN				
Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu		
Pendahuluan	 Diawali dengan Salam dan Dilanjutkan Dengan Membaca Doa (Orientasi) Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi) Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (Motivasi) 	15 menit		
Kegiatan	Ayo Mengamati	140		
Inti	 Siswa mengamati penjelasan guru tentang kegiatan yang akan dilakukan Ayo Menanya Siswa menanyakan manfaat kegiatan yang akan dilakukan Ayo Mencoba dan Menalar Udara setelah hujan biasanya masih menyisakan dingin. Ajaklah siswasiswi untuk melakukan aktivitas yang dapat menghangatkan badannya. Lakukan pemanasan terlebih dahulu dengan cara melakukan senam ringan "Kepala Pundak" sambil menyanyikan lagu. Sambil menyanyi, peganglah organ tubuh yang disebutkan dalam lirik lagu. Saat menyebutkan kepala, peganglah kepala. Saat menyebutkan pundak, peganglah pundak. Begitu juga saat menyebutkan lutut dan kaki, peganglah lutut dan kaki. Lakukan gerakan ini minimal 4 kali hitungan. Dalam pembelajaran bertumpu dan keseimbangan kali ini, siswa akan melakukan gerakan meniru pesawat terbang.# Langkah-langkah melakukan gerakan meniru pesawat terbang. Minta siswa berdiri dengan tegap. Rentangkan kedua tangan. Bertumpulah dengan kaki kanan terlebih dahulu. Membungkuklah ke depan. Bersamaan dengan itu, kaki kiri diangkat lurus ke belakang. Lakukan dan pertahankan hingga hitungan kelima. Lakukan hal seperti ini untuk kaki yang berbeda. Permainan ini dapat dilakukan bersama kelompok. Ulangi beberapa kali dan lakukanlah dengan gembira. Ayo Mengkomunikasikan Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang telah dilakukan Guru dapat bertanya, kaki mana yang lebih kuat saat dipakai untuk bertumpu? Apakah kaki kiri atau kaki kanan? Lakukan pendinginan jika sudah selesai. (Communication, Creativity and 	menit		
	Innovation) Ayo Mengkomunikasikan			
1,	4. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang telah dilakukan			
Kegiatan Penutup	 E. Guru dan siswa melakukan refleksi mengenai kegiatanpembelajaran F. Pertanyaan yang diajukan guru dapat dijawab secara lisan atau tulisan. Jika guru menginginkan siswa menuliskan jawaban pertanyaan refleksi, sebaiknya siswa memiliki buku tulis khusus untuk refleksi. G. Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan Nasionalisme, Persatuan, dan Toleransi 	15 menit		
	H. Salam dan doa penutup dipimpin oleh salah satu siswa (Religius)			

G. PENILAIAN

- Penilaian Sikap: Observasi selama kegiatan berlangsung (lihat pedoman penilaian sikap).
- Penilaian Pengetahuan: Tes tertulis bertumpu dan keseimbangan dalam aktivitas senam lantai
- Penilaian Keterampilan (lihat Lampiran)

Mengetahui Kepala Sekolah,	Guru PJOK Kelas 3,
 NIP	 NIP

Penilaian Keterampilan

a. Rubrik melakukan aktivitas senam lantai

No	Kriteria	Rubrik Kriteria			
		Skor (86-	Skor (71-	Skor (61-75)	Skor (≤ 60)
		100) sangat	85) baik	cukup	Perlu
		baik	3	2	Pendamping
		4			an
					1
1	Mempraktikkan kombinasi berbagai pola gerak dominan dalam aktivitas senam lantai.	Melakukan gerak bertumpu dan keseimbangan dengan baik	Melakukan gerakan bertumpu dengan baik walau belum seimbang.	Melakukan gerakan bertumpu dan keseimbang an belum sempurna.	Belum dapat melakukan gerakan bertumpu dan keseimbanga n.

H. SUMBER DAN MEDIA

- 4. Buku Pedoman Guru Tema 5 Kelas 3 dan Buku Siswa Tema 5 Kelas 3 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018).
- 5. Media Ajar Guru Indonesia SD/MI untuk kelas 3.
- 6. Matras untuk melakukan ativitas senam lantai

Refleksi Guru			

Catatan Guru	
1. Masalah	:
2. Ide Baru	:
3. Momen Spesial	:

(Sesuai Edaran Mendikbud Nomor 14 Tahun 2019)

Satuan Pendidikan : SD/MI Kelas / Semester : 3 /2

Tema : Cuaca (Tema 5)

Sub Tema : Perubahan Cuaca (Sub Tema 2)

Muatan Terpadu : PJOK
Pembelajaran ke : 2
Alokasi waktu : 1 hari

I. TUJUAN PEMBELAJARAN

Dengan berolahraga, siswa dapat mempraktikkan kombinasi gerak keseimbangan dan putaran dalam aktivitas senam lantai dengan tepat.

J. KEGIATAN PEMBELAJARAN

	Poolwine: Keristen		
Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Waktu	
Pendahuluan	 Diawali dengan Salam dan Dilanjutkan Dengan Membaca Doa (Orientasi) Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi) Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (Motivasi) 	15 menit	
Kegiatan Inti	 Ayo Mengamati Siswa mengamati penjelasan guru tentang kegiatan yang akan dilakukan Ayo Menanya Siswa menanyakan manfaat kegiatan yang akan dilakukan Ayo Mencoba dan menalar Setelah siswa mengerjakan latihan, guru bertanya kepada siswa untuk memberikan contoh kegiatan apa saja yang bisa dilakukan saat cuaca hujan. Jawaban siswa tentu saja beragam. Nah, guru juga memberikan contoh kegiatan yang bisa dilakukan saat cuaca hujan. Kegiatan ini dilakukan di dalam ruangan. Guru meminta siswa untuk bersatu bersama-sama menggeser meja dan kursi mereka ke sisi ruangan, merapat ke dinding. Guru mengajak siswa untuk melakukan aktivitas fisik/olahraga yang melatih keseimbangan siswa. (lihat buku siswa) Guru meminta siswa untuk berbaris berbanjar ke samping dan ke belakang dengan rapi. Jarak antarsiswa cukup sehingga tidak bertabrakan ketika beraktivitas. Bayaknya barisan bergantung banyaknya siswa di kelas. Guru akan mengajak siswa untuk melatih gerakan keseimbangan dengan cara bertumpu dan berputar. Siswa telah mengikuti aktivitas fisik di dalam ruangan sesuai instruksi guru. Akivitas ini adalah contoh kegiatan yang bisa dilakukan saat cuaca hujan. Siswa diminta untuk beristirahat sambil minum air putih agar tubuh terasa segar kembali. (Creativity and Innovation)	140 menit	
	Ayo Mengkomunikasikan		
Kegiatan Penutup	 Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang telah dilakukan Hari ini siswa telah menyelesaikan semua kegiatan proses belajar. Guru menutup kegiatan belajar hari ini dengan kegiatan refleksi. Guru lalu mengulang kembali inti kegiatan belajar pada hari ini. Sebelum pulang, guru meminta ketua kelas untuk memimpin temanteman berdoa sesuai keyakinan masing-masing dengan khidmat. Guru kemudian mempersilakan siswa pulang. Siswa memberi salam pada guru. Siswa keluar kelas dengan rapi dan teratur. Guru mengucapkan salam dan meminta para siswa untuk berhati-hati di jalan saat pulang. Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan Nasionalisme, Persatuan, dan Toleransi Salam dan doa penutup dipimpin oleh salah satu siswa (Religius) 	15 menit	

K. PENILAIAN

- Penilaian Sikap: Observasi selama kegiatan berlangsung (lihat pedoman penilaian sikap).
- Penilaian Pengetahuan: Tes tertulis kombinasi Gerak keseimbangan dan putaran dalam aktivitas senam lantsi
- Penilaian Keterampilan (lihat Lampiran)

Mengetahui	,
Kepala Sekolah,	Guru PJOK Kelas 3,

<u></u>	<u></u>
NIP	NIP

LAMPIRAN Penilaian Keterampilan

a. Penilaian: Unjuk kerja mempraktikkan kombinasi gerak keseimbangan dan putaran dalam aktivitas senam lantai.

No	Kriteria		Rubrik	Kriteria	
		Skor (86-	Skor (71-85)	Skor (61-75)	Skor (≤ 60)
		100) sangat	baik	cukup	Perlu
		baik 4	3	2	Pendampingan 1
1	Keterampilan	Melakukan	Dapat	Dapat	Tidak dapat
	gerak	gerakan statis	melakukan	melakukan	melakukan 1
		bertumpu	2 gerakan	1 gerakan	gerakan
		dengan satu			
		kaki			
		bergantian, berputar			
		dengan			
		satu kaki			
		tumpuan			
		sambil			
		merentangkan			
		tangan, dan			
		berputar			
		dengan			
		satu kaki			
		tumpuan sambil			
		mengangkat			
		tangan di atas			
		kepala.			
2	Keberanian	Berani,	Memenuhi	Memenuhi	Belum
		percaya	dua	satu	memenuhi
		diri, dan	kriteria	kriteria	kriteria
		mandiri			

L. SUMBER DAN MEDIA

- 7. Buku Pedoman Guru Tema 5 Kelas 3 dan Buku Siswa Tema 5 Kelas 3 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018).
- 8. Media Ajar Guru Indonesia SD/MI untuk kelas 3.

Refleksi Guru		

Catatan Guru

- 1. Masalah :....
- 2. Ide Baru :....
- 3. Momen Spesial:....

(Sesuai Edaran Mendikbud Nomor 14 Tahun 2019)

Satuan Pendidikan : SD/MI Kelas / Semester : 3 /2

Tema : Cuaca (Tema 5)

Sub Tema : Perubahan Cuaca (Sub Tema 2)

Muatan Terpadu : PJOK
Pembelajaran ke : 4
Alokasi waktu : 1 hari

M. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan berolahraga, siswa dapat mempraktikkan kombinasi gerak keseimbangan dan putaran dalam aktivitas senam lantai dengan benar.

F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	 Diawali dengan Salam dan Dilanjutkan Dengan Membaca Doa (Orientasi) Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi) Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (Motivasi) 	15 menit
Kegiatan Inti	 Ayo Mengamati Siswa mengamati penjelasan guru tentang kegiatan yang akan dilakukan Ayo Menanya Siswa menanyakan manfaat kegiatan yang akan dilakukan Ayo Mencoba dan Menalar Jika siswa telah selesai menulis, dipersilakan untuk beristirahat sejenak sambil minum air putih. Guru mengajak siswa kembali untuk melakukan aktivitas fisik/olahraga yang melatih keseimbangan siswa. (lihat buku siswa) Guru meminta siswa untuk berbaris berbanjar ke samping dan ke belakang dengan rapi. Jarak antar siswa cukup sehingga tidak bertabrakan ketika beraktivitas. Bayaknya barisan bergantung banyaknya siswa di kelas. Guru akan mengajak siswa untuk melatih variasi baru gerakan keseimbangan dengan cara bertumpu dan berputar. (Creativit and Innovation) Ayo Mengkomunikasikan Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang telah dilakukan 	140 menit
Kegiatan Penutup	 H. Hari ini siswa telah menyelesaikan semua kegiatan proses belajar. I. Guru menutup kegiatan belajar hari ini dengan kegiatan refleksi. Guru pun bertanya: Apa saja kegiatan yang telah kita lakukan hari ini? Kegiatan manakah yang kamu sukai? Mengapa? Manakah kegiatan yang terasa sulit/mudah? Mengapa? J. Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan Nasionalisme, Persatuan, dan Toleransi K. Sebelum pulang, guru meminta ketua kelas untuk memimpin teman-teman berdoa sesuai keyakinan masing-masing dengan khidmat. L. Salam dan doa penutup dipimpin oleh salah satu siswa (Religius) M. Guru kemudian mempersilakan siswa pulang. Siswa memberi salam pada guru. N. Guru mengucapkan salam dan meminta para siswa untuk berhati-hati di jalan saat pulang. O. Siswa keluar kelas dengan rapi dan teratur. 	15 menit

N. PENILAIAN

- Penilaian Sikap: Observasi selama kegiatan berlangsung (lihat pedoman penilaian sikap).
- Penilaian Pengetahuan: Tes tertulis bertumpu dan keseimbangan dalam aktivitas senam lantai
- Penilaian Keterampilan (lihat Lampiran)

Mengetahui Kepala Sekolah,	Guru PJOK Kelas 3,
NIP	NIP

Penilaian Keterampilan

a. Penilaian: Unjuk kerja mempraktikkan kombinasi gerak keseimbangan dan putaran dalam aktivitas senam lantai

Kriteria		Rubrik	Kriteria	
	Skor (86-	Skor (71-85)	Skor (61-75)	Skor (≤ 60)
	100) sangat	baik	cukup	Perlu
	baik 4	3	2	Pendampingan 1
Keterampilan gerak	Melakukan gerakan statis bertumpu dengan satu kaki bergantian, berputar dengan satu kaki tumpuan sambil merentangkan tangan, dan berputar dengan satu kaki tumpuan sambil mengatupkan tangan di atas	Dapat melakukan 3 gerakan	Dapat melakukan 1-2 gerakan	Tidak dapat melakukan gerakan
Keberanian	Berani, percaya diri, dan	Memenuhi dua kriteria	Memenuhi satu kriteria	Belum memenuhi kriteria
K	eberanian	kepala. eberanian Berani, percaya	kepala. eberanian Berani, percaya diri, dan kriteria	kepala. eberanian Berani, Memenuhi Memenuhi percaya dua satu kriteria

G. SUMBER DAN MEDIA

- 9. Buku Pedoman Guru Tema 5 Kelas 3 dan Buku Siswa Tema 5 Kelas 3 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018).
- 10. Media Ajar Guru Indonesia SCI Media untuk kelas 3.

Refleksi Guru			
	: :al:		
K	Mengetahui epala Sekolah,	Guru PJOK Kelas 3,	
	<u></u>	NIP	

(Sesuai Edaran Mendikbud Nomor 14 Tahun 2019)

Satuan Pendidikan : SD/MI Kelas / Semester : 3 /2

Tema : Cuaca (Tema 5)

Sub Tema : Pengaruh Perubahan Cuaca terhadap Kehidupan Manusia (Sub Tema 3)

Muatan Terpadu : Penga Pembelajaran ke : 2 Alokasi waktu : 1 hari

O. TUJUAN PEMBELAJARAN

- 1. Dengan bertanya jawab, siswa dapat menjelaskan kombinasi gerak tolakan dan berpindah dalam aktivitas senam lantai dengan benar.
- 2. Dengan kegiatan olahraga, siswa dapat mempraktikkan kombinasi gerak tolakan dan berpindah dalam aktivitas senam lantai dengan benar.

H KEGIATAN PEMBELAJARAN

H. KEGIATAN	PEMBELAJARAN	
Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	Diawali dengan Salam dan Dilanjutkan Dengan Membaca Doa (Orientasi) Mangaikkan Metari Sahakumanan Metari yang akan dinaksini dan	15 menit
	 Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi) 	menii
	 Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan 	
	dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (Motivasi)	
Kegiatan	Ayo Mengamati	140
Inti	3. Siswa mengamati penjelasan guru tentang kegiatan yang akan dilakukan	menit
	Ayo Menanya	
	 Siswa menanyakan manfaat kegiatan yang akan dilakukan Ayo Mencoba dan Menalar 	
	Setelah selesai menulis, ajak siswa untuk melakukan aktivitas di luar kelas.	
	2. Mereka akan berolahraga dengan menirukan gerakan kelinci melompat.	
	3. Lakukan pemanasan terlebih dahulu. Mintalah siswa lari berkeliling lapangan	
	sebanyak 3 putaran. Lalu, lakukan gerakan ringan untuk pengondisian tubuh	
	siswa. 4. Setelah melakukan pemanasan, ajak siswa untuk melakukan gerakan	
	menirukan kelinci melompat.	
	5. Langkah-langkahnya sebagai berikut.	
	Siswa berdiri tegak	
	Ayunkan kedua tangan ke belakang	
	 Ambil posisi siap melompat dengan menekukkan lutut dan membungkukkan badan. 	
	4. Melompatlah ke depan sambil mengayunkan tangan ke depan.	
	5. Mendaratlah dengan sikap sempurna dan merentangkan kedua tangan.	
	6. Bertahanlah dengan sikap ini hingga hitungan 1, 2, 3.	
	7. Lakukan hingga beberapa lompatan.	
	Jika semua siswa telah mencoba, sebagai variasi, guru dapat melakukan lomba antarsiswa.	
	7. Tentukan garis star dan garis finisnya.	
	8. Bagilah siswa per kelompok menjadi 5 orang.	
	9. Siswa berbaris di titik star dan beri aba-aba untuk mulai melompat hingga garis finish.	
	10. Siswa yang paling dulu mencapai finis keluar sebagai pemenang.	
	11. Setelah selesai, lakukan pendinginan. (Creativity and Innovation)	
	Ayo Mengkomunikasikan	
Kegiatan	4. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang telah dilakukanA. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan hari ini yang telah mereka lakukan.	15
Penutup	B. Guru membimbing siswa menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan	menit
	hari ini.	
	C. Salam dan doa penutup dipimpin oleh salah satu siswa (Religius)	

P. PENILAIAN

- Penilaian Sikap: Observasi selama kegiatan berlangsung (lihat pedoman penilaian sikap).
- Penilaian Pengetahuan: Tes tertulis melakukan gerak bertolak dan berpindah pada aktivitas senam lantai
- Penilaian Keterampilan (lihat Lampiran)

Mengetahui Kepala Sekolah,	Guru PJOK Kelas 3,
<u></u>	<u></u>

No	o Kriteria				Kriteria	_
			Skor (86- 100) baik Sekali 4	Skor (71- 85) Baik 3	Skor (61- 75) cukup 2	Skor (≤ 60) Perlu Pendampingan 1
1	kombin tolakan berpind	aktikkan asi gerak	Siswa mampu melakukan kombinasi gerak tolakan dan berpindah dengan baik dan sesuai langkah.		Siswa mampu melakukan gerak tolakan dan berpindah dengan bantuan guru.	Siswa belum mampu melakukan aktivitas.
SUM	SER DAN	MEDIA				
11. Bi Te 12. M	erpadu Kur	nan Guru Te ikulum 2013	ema 5 Kelas 3 c , Jakarta: Kemen 3 semester 2 SD	terian Pendidik	an dan Kebud	elas 3 (Buku Ten layaan, 2018).
11. Bi Te 12. M	uku Pedon erpadu Kur edia Ajar F	nan Guru Te ikulum 2013	, Jakarta: Kemen	terian Pendidik	an dan Kebud	•
11. Bu Te 12. M Ileksi Catat 1. Ma 2. Ide	uku Pedon erpadu Kur edia Ajar F Guru an Guru esalah e Baru	nan Guru Te ikulum 2013	, Jakarta: Kemen 3 semester 2 SD	terian Pendidik	an dan Kebud	•

NIP.....

NIP.....

NIP.

NIP.

LAMPIRAN

(Sesuai Edaran Mendikbud Nomor 14 Tahun 2019)

Satuan Pendidikan : SD/MI Kelas / Semester : 3 /2

Tema : Cuaca (Tema 5)

Sub Tema : Pengaruh Perubahan Cuaca terhadap Kehidupan Manusia (Sub Tema 3)

Muatan Terpadu : PJOK
Pembelajaran ke : 4
Alokasi waktu : 1 hari

Q. TUJUAN PEMBELAJARAN

- 1. Dengan bertanya jawab, siswa dapat menjelaskan kombinasi gerakan putaran dan ayunan dalam aktivitas senam lantai dengan benar.
- 2. Dengan kegiatan permainan, siswa dapat mempraktikkan gerakan putaran dan ayunan dalam aktivitas senam lantai dengan benar.

J. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	 Diawali dengan Salam dan Dilanjutkan Dengan Membaca Doa (Orientasi) Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi) Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (Motivasi) 	15 menit
Kegiatan Inti	Ayo Mengamati 4. Siswa mengamati penjelasan guru tentang kegiatan yang akan dilakukan Ayo Menanya 4. Siswa menanyakan manfaat kegiatan yang akan dilakukan Ayo Mencoba Menalar 1. Ajak siswa untuk melakukan aktivitas di luar kelas. 2. Mereka akan berolahraga. Mintalah siswa berganti pakaian. 3. Memakai pakaian olahraga yang nyaman untuk bergerak. 4. Hari ini siswa akan berolahraga melakukan gerakan putaran dan ayunan. 5. Jika di sekolah terdapat tiang untuk berayun, kegiatan ini dapat dilakukan di sini. 6. Jika tidak tersedia, guru dapat melakukan kegiatan ini di dahan pohon yang kuat. 7. Lakukan pemanasan terlebih dahulu. 8. Pemanasan dengan berlari keliling lapangan sebanyak 2 kali. 9. Lalu lakukan gerakan mengayunkan tangan ke kiri dan ke kanan dengan hitungan 1 hingga 8. 10. Kemudian lakukan langkah-langkah kegiatannya. 1. Siswa berdiri tegap. 2. Rentangkan kedua tangan ke atas. 3. Genggamlah dahan kayu pohon dengan kuat. 4. Berayunlah ke depan dan belakang sebanyak 4 ayunan. 5. Lalu melompat sambil melepaskan gengaman. 6. Lakukan gerakan memutar setengah lingkatan. 7. Kemudian, mendarat dengan sempurna. 11. Lakukan berulang kali hingga siswa berani melakukannya dengan benar. 12. Setelah selesai, lakukan pendinginan dan refleksi dari kegiatan hari	140 menit
	ini. (Creativity and Innovation) Ayo Mengkomunikasikan 5. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang telah dilakukan	
Kegiatan Penutup	 A. Sebelum menutup pelajaran, mintalah salah satu siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan hari ini. B. Pembelajaran diakhiri dengan berdoa bersama. Pilih salah satu siswamemimpin doa. C. Ingatkan kembali untuk berdoa dengan sikap yang baik. D. Salam dan doa penutup dipimpin oleh salah satu siswa (Religius) 	15 menit

R. PENILAIAN

- Penilaian Sikap: Observasi selama kegiatan berlangsung (lihat pedoman penilaian sikap).
- Penilaian Pengetahuan: Tes Tertulis tentang langkah-langkah melakukan gerakan berayun dan memutar.
- Penilaian Keterampilan (lihat Lampiran)

Mengetahui Kepala Sekolah,	Guru PJOK Kelas 3,
<u></u>	
NIP	NIP

Penilaian Keterampilan

a. Rubrik melakukan senam lantai gerak berayun dan memutar

No	Kriteria		Rubrik Kr	iteria	
		Skor (86- 100)	Skor (71-85)	Skor (61-	Skor (≤ 60)
		sangat baik	baik	75) cukup	Perlu
		4	3	2	Pendampingan
					1
1	Kemampuan	Siswa mampu	Siswa mampu	Siswa	Siswa belum
	mempraktikkan	melakukan	melakukan	mampu	mampu
	kombinasi	kombinasi	kombinasi gerak	melakukan	melakukan
	gerak	gerak	berayun dan	gerak	aktivitas.
	berayun dan	berayun dan	memutar	berayun	
	memutar pada	memutar	dengan	dan	
	aktivitas senam	dengan	baik tetapi tidak	memutar	
	lantai	baik dan	sesuai langkah.	dengan	
		sesuai		bantuan	
		langkah.		guru.	

K. SUMBER DAN MEDIA

- 13. Buku Pedoman Guru Tema 5 Kelas 3 dan Buku Siswa Tema 5 Kelas 3 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018).
- 14. Media Ajar PJOK kelas 3 semester 2 SD/MI dari SCI Media.
- 15. Ring atau tiang atau kayu untuk aktivitas siswa menggantung

Refleksi Guru	
Catatan Guru 1. Masalah 2. Ide Baru 3. Momen Spesial:	
Mengetahui Kepala Sekolah,	Guru Kelas 3,
NIP	NIP

(Sesuai Edaran Mendikbud Nomor 14 Tahun 2019)

Satuan Pendidikan : SD/MI Kelas / Semester : 3 /2

Tema : Cuaca (Tema 5)

Sub Tema : Cuaca, Musim, dan Iklim (Sub Tema 4)

Muatan Terpadu : PJOK Pembelajaran ke : 2 Alokasi waktu : 1 hari

S. TUJUAN PEMBELAJARAN

- 1. Dengan bertanya jawab, siswa dapat menjelaskan kombinasi gerak tolakan dan berpindah dalam aktivitas senam lantai dengan benar.
- 2. Dengan kegiatan olahraga, siswa dapat mempraktikkan kombinasi gerak tolakan dan berpindah dalam aktivitas senam lantai dengan benar.

L. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	 Diawali dengan Salam dan Dilanjutkan Dengan Membaca Doa (Orientasi) Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi) 	15 menit
	Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (Motivasi)	
Kegiatan	Ayo Mengamati	140
Inti	5. Siswa mengamati penjelasan guru tentang kegiatan yang akan dilakukan	menit
	Ayo Menanya	
	5. Siswa menanyakan manfaat kegiatan yang akan dilakukan	
	Ayo Mencoba dan Menalar	
	1. Setelah selesai menulis, ajak siswa untuk melakukan aktivitas di luar kelas.	
	2. Mereka akan berolahraga dengan menirukan gerakan kelinci melompat.	
	3. Lakukan pemanasan terlebih dahulu. Mintalah siswa lari berkeliling lapangan	
	sebanyak 3 putaran. Lalu, lakukan gerakan ringan untuk pengondisian tubuh siswa.	
	4. Setelah melakukan pemanasan, ajak siswa untuk melakukan gerakan menirukan kelinci melompat.	
	5. Langkah-langkahnya sebagai berikut.	
	Siswa berdiri tegak	
	2. Ayunkan kedua tangan ke belakang	
	 Ambil posisi siap melompat dengan menekukkan lutut dan membungkukkan badan. 	
	4. Melompatlah ke depan sambil mengayunkan tangan ke depan.	
	5. Mendaratlah dengan sikap sempurna dan merentangkan kedua tangan.	
	6. Bertahanlah dengan sikap ini hingga hitungan 1, 2, 3.	
	7. Lakukan hingga beberapa lompatan.	
	6. Jika semua siswa telah mencoba, sebagai variasi, guru dapat melakukan lomba antarsiswa.	
	7. Tentukan garis star dan garis finisnya.	
	Bagilah siswa per kelompok menjadi 5 orang.	
	Siswa berbaris di titik star dan beri aba-aba untuk mulai melompat hingga	
	garis finish.	
	10. Siswa yang paling dulu mencapai finis keluar sebagai pemenang.	
	11. Setelah selesai, lakukan pendinginan.	
	Ayo Mengkomunikasikan	
	6. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang telah dilakukan	
Kegiatan	A. Mintalah siswa duduk membuat lingkaran dan lakukan refleksi kegiatan hari	15
Penutup	ini.	menit
. Jiiatap	B. Guru membimbing siswa menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan	monit
	hari ini.	
	C. Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan Nasionalisme ,	
	Persatuan, dan Toleransi	
	D. Salam dan doa penutup dipimpin oleh salah satu siswa (Religius)	

T. PENILAIAN

- Penilaian Sikap: Observasi selama kegiatan berlangsung (lihat pedoman penilaian sikap).
- Penilaian Pengetahuan: Tes tertulis melakukan gerak bertolak dan berpindah pada aktivitas senam lantai
- Penilaian Keterampilan (lihat Lampiran)

Mengetahui Kepala Sekolah,	Guru PJOK Kelas 3,
<u></u>	

			brik Kriteria		
		Skor (86-	Skor (71-	Skor (61-	Skor (≤ 60)
		100) baik	85) Baik	75) cukup	Perlu
		Sekali 4	3	2	Pendampingan 1
1	Kemampuan	Siswa mampu	Siswa	Siswa	Siswa belum
	mempraktikkan kombinasi gerak	melakukan kombinasi	mampu melakukan	mampu melakukan	mampu melakukan
	tolakan dan	gerak tolakan	kombinasi	gerak	aktivitas.
	berpindah pada	dan	gerak	tolakan	antivitati
	aktivitas senam	berpindah	tolakan	dan	
	lantai	dengan baik	dan	berpindah	
		dan sesuai	berpindah	dengan	
		langkah.	dengan baik	bantuan	
			tetapi tidak	guru.	
			sesuai		
			langkah.		
6. Buk Ter	ER DAN MEDIA su Pedoman Guru To padu Kurikulum 2013 dia Ajar Guru Indones	, Jakarta: Kemen	terian Pendidik		`
6. Buk Ter 7. Med	ku Pedoman Guru To padu Kurikulum 2013 dia Ajar Guru Indones	, Jakarta: Kemen	terian Pendidik		•
6. Buk Ter 7. Med eksi G	n Guru Baru Baru	, Jakarta: Kemen sia SD/MI untuk k	terian Pendidik		•
6. Buk Ter 7. Med eksi G	n Guru alah : Baru Spesial:	, Jakarta: Kemen sia SD/MI untuk k	terian Pendidik		•
6. Buk Ter 7. Med eksi G	n Guru Baru Baru	, Jakarta: Kemen sia SD/MI untuk k	terian Pendidik		layaan, 2018).

NIP.....

NIP.

LAMPIRAN

(Sesuai Edaran Mendikbud Nomor 14 Tahun 2019)

Satuan Pendidikan : SD/MI Kelas / Semester : 3 /2

Tema : Cuaca (Tema 5)

Sub Tema : Cuaca, Musim, dan Iklim (Sub Tema 4)

Muatan Terpadu : PJOK Pembelajaran ke : 4 Alokasi waktu : 1 hari

U. TUJUAN PEMBELAJARAN

Dengan berolahraga, siswa dapat mempraktikkan kombinasi gerak tolakan, melompat, dan mendarat dengan tepat.

N. KEGIATAN PEMBELAJARAN

II. KLOIATAII	LINDLLAUANAN		
Kegiatan	Deskripsi Kegiatan		
Pendahuluan	 Diawali dengan Salam dan Dilanjutkan Dengan Membaca Doa (Orientasi) 	15	
	Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi)	menit	
	Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (Motivasi)		

Kegiatan	Ayo Mengamati	140
Inti	6. Siswa mengamati penjelasan guru tentang kegiatan yang akan dilakukan	menit
	Ayo Menanya	
	6. Siswa menanyakan manfaat kegiatan yang akan dilakukan	
	Ayo Mencoba dan Menalar	
	 Guru meminta siswa untuk bersatu bersama-sama menggeser meja dan kursi mereka ke sisi ruangan, merapat ke dinding. Guru menempatkan sebuah matras di tengah ruangan. Guru mengajak siswa untuk melakukan aktifitas fisik/olahraga yang melatih tolakan, melayang, dan mendarat. Guru meminta siswa untuk duduk berbaris di samping kiri dan kanan matras dengan rapi. Guru akan meminta siswa mengamati gerakan guru sebagai contoh gerakan yang tepat dalam tolakan, melayang, dan mendarat. Ada beberapa tahapan agar siswa dapat melakukan gerakan tolakan, melayang, dan mendarat. (Creativity) Siswa telah mengikuti aktivitas fisik di dalam ruangan sesuai instruksi guru. Akivitas ini adalah contoh kegiatan yang dapat dilakukan saat cuaca hujan. Siswa diminta untuk beristirahat sambil minum air putih agar tubuh terasa 	
	segar kembali.	
	Ayo Mengkomunikasikan	
	7. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang telah dilakukan	
Kegiatan Penutup	A. Hari ini siswa telah menyelesaikan seluruh kegiatan proses belajar. Guru menutup kegiatan belajar hari ini dengan kegiatan refleksi. Guru pun bertanya:	15 menit
	Apa saja kegiatan yang telah kita lakukan hari ini?	
	 Kegiatan manakah yang kalian sukai? Mengapa? 	
	Manakah kegiatan yang terasa sulit/mudah? Mengapa?	
	B. Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan Nasionalisme ,	
	Persatuan, dan Toleransi	
	C. Sebelum pulang, guru meminta ketua kelas untuk memimpin teman-teman	
	berdoa sesuai keyakinan masing-masing dengan khidmad.	
	D. Salam dan doa penutup dipimpin oleh salah satu siswa (Religius)	
	E. Guru kemudian mempersilakan siswa pulang. Siswa memberi salam pada	
	guru.	
	F. Guru menjawab salam dan meminta para siswa untuk berlatih di rumah cara	
	memasukkan benang ke dalam jarum jahit.	
	G. Siswa keluar kelas dengan rapi dan teratur.	

V. PENILAIAN

- Penilaian Sikap: Observasi selama kegiatan berlangsung (lihat pedoman penilaian sikap).
- Penilaian Pengetahuan: Tes tertulis tentang kombinasi gerak tolakan, melompat, dan mendarat
- Penilaian Keterampilan (lihat Lampiran)

Mengetahui	C D. IOK Kelee 2		
Kepala Sekolah,	Guru PJOK Kelas 3,		
<u></u>	<u></u>		
NIP	NIP		

LAMPIRAN Penilaian Keterampilan

b. Penilaian: Unjuk kerja mempraktikkan kombinasi gerak tolakan, melayang, dan mendarat dalam aktivitas senam lantai.

No	Kriteria	Rubrik Kriteria			
		Skor (86- 100)	Skor (71-85)	Skor (61-	Skor (≤ 60)
		sangat baik	baik	75) cukup	Perlu
		4	3	2	Pendampingan
					1
1	Keterampilan gerak	Melakukan gerakan tolakan,	Dapat melakukan 2 gerakan dengan	Dapat melakukan 1	Tidak Dapat melakukan gerakan
		melayang, dan mendarat	tepat	gerakan dengan	dengan tepat
		dengan tepat.		tepat	
2	Keberanian	Berani, percaya diri, dan mandiri	Memenuhi dua kriteria	Memenuhi satu kriteria	Belum memenuhi kriteria

O. SUMBER DAN MEDIA

- 18. Buku Pedoman Guru Tema 5 Kelas 3 dan Buku Siswa Tema 5 Kelas 3 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018).
- 19. Media Ajar Guru Indonesia SD/MI untuk kelas 3.
- 20. Matras

Refleksi Guru	
Catatan Guru	
1. Masalah :	
2. Ide Baru :	
3. Momen Spesial:	
Mengetahui	
Kepala Sekolah,	Guru PJOK Kelas 3,
	,
NIP	NIP
INII	1 111

Untuk File Lengkapnya Yang Sudah Tersusun Rapi, Bisa Hubungi Kami Dengan Harga Sangat Ekonomis, Silahkan WA Langsung. **085955343737**