



# BUTUH FILE LENGKAP KLIK DISINI

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PJOK KURIKULUM 2013

Satuan Pendidikan : SD NEGERI 029 SAMBOJA  
Kelas / Semester : 3 /1  
Tema : Pertumbuhan dan Perkembangan Makhluk Hidup(Tema 1)  
Sub Tema : Ciri-ciri Makhluk Hidup (Sub Tema 1)  
Muatan Terpadu : PJOK  
Jenis Kegiatan : Mempraktikkankombinasigerakanberjalandanberlari.  
Pembelajaran ke : 1  
Alokasi waktu : 1 har

### A. TUJUAN

1. Setelah mengamati gambar, siswa dapat menjelaskan prosedur berbagai gerakan jalan dengan benar.
2. Setelah mengamati gambar, siswa dapat mempraktikkan prosedur berbagai gerakan jalan dengan benar.
3. Setelah melakukan permainan, siswa dapat berdiskusi mengenai cara melakukan gerakan berjalan dan berlari dengan benar.

### MATERI

1. Prosedur berbagai gerakan jalan.
2. Cara melakukan gerakan berjalan dan berlari

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	DeskripsiKegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Diawalidengan Salam danDilanjutkanDenganMembacaDoa(<b>Orientasi</b>)</li><li>❖ MengaitkanMateriSebelumnyadenganMateri akandipelajaridandiharapkandikaitkandenganpengalamanpesertadidik(<b>Apersepsi</b>)</li><li>❖ Memberikangambarantentangmanfaatmempelajaripelajaran akandipelajaridalamkehidupansehari-hari. (<b>Motivasi</b>)</li></ul>	15 menit
Kegiatan Inti	<p><b>Ayo Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Saat cuaca mulai cerah ajak siswa untuk melakukan aktivitas di luar kelas.</li></ul> <p><b>Ayo Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Siswa menanyakan manfaat kegiatan yang akan dilakukan</li></ul> <p><b>Ayo Mencoba dan Menalar</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Lakukan pemanasan terlebih dahulu. Minta siswa lari berkeliling lapangan dan melakukan gerakan ringan sebagai berikut.</li><li>❖ Letakkan tangan di pinggang, lalu anggukkan kepala ke atas dan ke bawah masing-masing 8 hitungan.</li><li>❖ Gerakan kedua berjalan ke kiri dan kanan, 2 kali sebanyak 8 hitungan.</li><li>❖ Gerakan ketiga gelengkan kepala ke kiri dan ke kanan, masing-masing 8 hitungan.</li><li>❖ Setelah melakukan pemanasan, ajak siswa untuk melakukan gerakan meniru burung bangau.</li><li>❖ 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 sebaliknya dengan melakukan gerakan yang sama.</li><li>❖ Tanyakan pada siswa, kaki mana yang mereka rasakan lebih kuat saat bertumpu? Apakah kaki kiri atau kaki kanan?</li><li>❖ Lazimnya, kaki yang kuat untuk bertumpu adalah kaki kiri.</li><li>❖ Setelah semua siswa berlatih mencoba gerakan ini, ajak mereka melakukannya secara berkelompok. Lalu lombakan kelompok mana yang dapat bertahan dalam hitungan paling lama.</li><li>❖ Setelah selesai, lakukan pendinginan. (<b>Collaboration, Communication, Creativity and Innovation</b>)</li></ul> <p><b>Ayo Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang telah dilakukan</li></ul>	140 Menit

<b>Kegiatan Penutup</b>	A. Guru dan siswa melakukan refleksi mengenai kegiatan pembelajaran. B. 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. C. Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan <b>Nasionalisme, Persatuan, dan Toleransi</b> D. Salam dan doa penutup dipimpin oleh salah satu siswa ( <b>Religius</b> )	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. ....

## PJOK KURIKULUM 2013

Satuan Pendidikan	: SD NEGERI 029 SAMBOJA
Kelas / Semester	: 3 / 1
Tema	: Pertumbuhan dan Perkembangan Makhluk Hidup (Tema 1)
Sub Tema	: Ciri-ciri Makhluk Hidup (Sub Tema 1)
Muatan Terpadu	: PJOK
Jenis Kegiatan	: Mempraktikkan permainan kuda-kudaan.
Pembelajaran ke	: 2
Alokasi waktu	: 1 hari

### A. TUJUAN

1. Setelah mengamati, siswa dapat menjelaskan prosedur kombinasi gerakan jalan dan lari dalam bentuk permainan kuda-kudaan dengan benar.
2. Setelah mengamati, siswa dapat mempraktikkan prosedur kombinasi gerakan jalan dan lari dalam bentuk permainan kuda-kudaan.
3. Setelah melakukan permainan, siswa dapat menyimpulkan manfaat melakukan gerak jalan dan lari untuk kekuatan tangan dan kaki dengan benar.

### B. MATERI

1. Prosedur kombinasi gerakan jalan dan lari dalam bentuk permainan kuda-kudaan.
2. Manfaat melakukan gerak jalan dan lari untuk kekuatan tangan dan kaki

### D. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Diawali dengan Salam dan dilanjutkan dengan membaca Doa (<b>Orientasi</b>)</li> <li>❖ Mengaitkan Materi Sebelum dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (<b>Apersepsi</b>)</li> <li>❖ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (<b>Motivasi</b>)</li> </ul>	15 menit
<b>Kegiatan Inti</b>	<p><b>Ayo Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Saat cuaca mulai cerah ajak siswa untuk melakukan aktivitas di luar kelas.</li> </ul> <p><b>Ayo Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Siswa menanyakan manfaat kegiatan yang akan dilakukan</li> </ul> <p><b>Ayo Mencoba dan Menalar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Lakukan pemanasan terlebih dahulu. Minta siswa lari berkeliling lapangan dan melakukan gerakan ringan sebagai berikut.</li> <li>❖ Letakkan tangan di pinggang, lalu anggukkan kepala ke atas dan ke bawah masing-masing 8 hitungan.</li> <li>❖ Gerakan kedua menoleh ke kiri dan kanan, 2 kali sebanyak 8 hitungan.</li> <li>❖ Gerakan ketiga gelengkan kepala ke kiri dan ke kanan, masing-masing 8 hitungan.</li> <li>❖ Setelah melakukan pemanasan, ajak siswa untuk melakukan gerakan meniru burung bangau.</li> <li>❖ Minta siswa berdiri tegak dengan kedua tangan telentang. Tekuklah kaki kiri dan bertumpu pada kaki kanan. Pertahankan sikap ini selama 5-8</li> </ul>	140 menit

	<p>hitungan. Gantilah kaki sebelahnya dengan melakukan gerakan yang sama.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Tanyakan pada siswa, kaki mana yang mereka rasakan lebih kuat saat bertumpu? Apakah kaki kiri atau kaki kanan?</li> <li>❖ Lazimnya, kaki yang kuat untuk bertumpu adalah kaki kiri.</li> <li>❖ Setelah semua siswa berlatih mencoba gerakan ini, ajak mereka melakukannya secara berkelompok. Lalu lombakan kelompok mana yang dapat bertahan dalam hitungan paling lama.</li> <li>❖ Setelah selesai, lakukan pendinginan. (<b>Collaboration, Communication, Creativity and Innovation</b>)</li> </ul> <p><b>Ayo Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang telah dilakukan</li> </ul>	
<b>Kegiatan Penutup</b>	<p>E. Guru dan siswa melakukan refleksi mengenai kegiatan pembelajaran.</p> <p>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.</p> <p>G. Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan <b>Nasionalisme, Persatuan, dan Toleransi</b></p> <p>H. Salam dan doa penutup dipimpin oleh salah satu siswa (<b>Religius</b>)</p>	15 menit

### E. 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. ....

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**  
**PJOK**  
**KURIKULUM 2013**

Satuan Pendidikan : SD NEGERI 029 SAMBOJA  
 Kelas / Semester : 3 /1  
 Tema : Pertumbuhan dan Perkembangan Makhluk Hidup(Tema 1)  
 Sub Tema : Pertumbuhan Hewan (Sub Tema 3)  
 Muatan Terpadu : PJOK  
 Jenis Kegiatan : Permainan Lompat Karet  
 Pembelajaran ke : 3  
 Alokasi waktu : 1 hari

**A. TUJUAN**

1. Setelah mengamati contoh, siswa dapat menjelaskan prosedur kombinasi gerakan lari dan lompat dalam sebuah permainan sederhana dengan benar.
2. Setelah mengamati contoh, siswa dapat mempraktikkan prosedur kombinasi gerakan lari dan lompat dalam sebuah permainan sederhana dengan percaya diri.

**B. MATERI**

1. prosedur kombinasi gerakan lari dan lompat dalam sebuah permainan sederhana.
2. Permainan lompat karet.

**F. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Diawali dengan Salam dan dilanjutkan dengan membaca Doa (<b>Orientasi</b>)</li> <li>❖ Mengaitkan Materi sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (<b>Apersepsi</b>)</li> <li>❖ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (<b>Motivasi</b>)</li> </ul>	15 menit
<b>Kegiatan Inti</b>	<p><b>Ayo Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Saat cuaca mulai cerah ajak siswa untuk melakukan aktivitas di luar kelas.</li> </ul> <p><b>Ayo Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Siswa menanyakan manfaat kegiatan yang akan dilakukan</li> </ul> <p><b>Ayo Mencoba dan Menalar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Lakukan pemanasan terlebih dahulu. Minta siswa lari berkeliling lapangan dan melakukan gerakan ringan sebagai berikut.</li> <li>❖ Letakkan tangan di pinggang, lalu anggukkan kepala ke atas dan ke bawah masing-masing 8 hitungan.</li> <li>❖ Gerakan kedua menoleh ke kiri dan kanan, 2 kali sebanyak 8 hitungan.</li> <li>❖ Gerakan ketiga gelengkan kepala ke kiri dan ke kanan, masing-masing 8 hitungan.</li> <li>❖ Setelah melakukan pemanasan, ajak siswa untuk melakukan gerakan</li> </ul>	140 menit

	<p>meniru burung bangau.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 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.</li> <li>❖ Tanyakan pada siswa, kaki mana yang mereka rasakan lebih kuat saat bertumpu? Apakah kaki kiri atau kaki kanan?</li> <li>❖ Lazimnya, kaki yang kuat untuk bertumpu adalah kaki kiri.</li> <li>❖ Setelah semua siswa berlatih mencoba gerakan ini, ajak mereka melakukannya secara berkelompok. Lalu lombakan kelompok mana yang dapat bertahan dalam hitungan paling lama.</li> <li>❖ Setelah selesai, lakukan pendinginan. (<b>Collaboration, Communication, Creativity and Innovation</b>)</li> </ul> <p><b>Ayo Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang telah dilakukan</li> </ul>	
<b>Kegiatan Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>I. Guru dan siswa melakukan refleksi mengenai kegiatan pembelajaran.</li> <li>J. 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.</li> <li>K. Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan <b>Nasionalisme, Persatuan, dan Toleransi</b></li> <li>L. Salam dan doa penutup dipimpin oleh salah satu siswa (<b>Religius</b>)</li> </ul>	15 menit

### G. 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. ....

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**  
**PJOK**  
**KURIKULUM 2013**

Satuan Pendidikan : SD NEGERI 029 SAMBOJA  
 Kelas / Semester : 3 /1  
 Tema : Pertumbuhan dan Perkembangan Makhluk Hidup(Tema 1)  
 Sub Tema : Pertumbuhan Hewan (Sub Tema 3)  
 Muatan Terpadu : PJOK  
 Jenis Kegiatan : MeniruGerakanKupu- Kupu  
 Pembelajaran ke : 4  
 Alokasi waktu : 1 hari

**A. TUJUAN**

1. Setelah mengamati contoh, siswa dapat menjelaskan prosedur kombinasi gerakan lari dan lompat dalam sebuah permainan gerak menirukan daur hidup kupu-kupu dengan benar.
2. Setelah mengamati contoh, siswa dapat mempraktikkan prosedur kombinasi gerakan lari dan lompat dalam sebuah permainan gerak menirukan daur hidup kupu-kupu dengan percaya diri.

**B. MATERI**

1. Prosedur kombinasi gerakan lari dan lompat dalam sebuah permainan.
2. Gerakan kupu-kupu.

**H. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

Kegiatan	DeskripsiKegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Diawalidengan Salam danDilanjutkanDenganMembacaDoa(<b>Orientasi</b>)</li> <li>❖ MengaitkanMateriSebelumnyadenganMateri yang akandipelajaridandiharapkandikaitkandenganpengalamanpesertadidik(<b>Apersepsi</b>)</li> <li>❖ Memberikangambarantentangmanfaatmempelajaripelajaran yang akandipelajaridalamkehidupansehari-hari. (<b>Motivasi</b>)</li> </ul>	15 menit
<b>Kegiatan Inti</b>	<p><b>Ayo Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Saat cuaca mulai cerah ajak siswa untuk melakukan aktivitas di luar kelas.</li> </ul> <p><b>Ayo Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Siswa menanyakan manfaat kegiatan yang akan dilakukan</li> </ul>	140 menit





## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

---

Satuan Pendidikan : SD NEGERI 029 SAMBOJA  
Kelas / Semester : 3 / 1  
Tema : Pertumbuhan dan Perkembangan Makhluk Hidup (Tema 1)  
Sub Tema : Pertumbuhan dan Perkembangan Tumbuhan (Sub Tema 4)  
Jenis Kegiatan : Permainan Lompat Bambu  
Muatan Terpadu : PJOK  
Pembelajaran ke : 1  
Alokasi waktu : 1 hari

---

### A. TUJUAN

1. Setelah mengamati contoh, siswa dapat menjelaskan prosedur kombinasi gerakan lari dan lompat dalam bentuk permainan lompat bambu dengan benar.
2. Setelah mengamati contoh, siswa dapat mempraktikkan prosedur kombinasi gerakan lari dan lompat dalam bentuk permainan lompat bambu dengan percaya diri.

### B. MATERI

1. Permainan lompat bambu.
2. Prosedur kombinasi gerakan lari dan lompat.

### J. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Diawali dengan Salam dan dilanjutkan dengan membaca Doa (<b>Orientasi</b>)</li><li>❖ Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (<b>Apersepsi</b>)</li><li>❖ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (<b>Motivasi</b>)</li></ul>	15 menit

<b>Kegiatan Inti</b>	<p><b>Ayo Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Saat cuaca mulai cerah ajak siswa untuk melakukan aktivitas di luar kelas.</li> </ul> <p><b>Ayo Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Siswa menanyakan manfaat kegiatan yang akan dilakukan</li> </ul> <p><b>Ayo Mencoba dan Menalar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Lakukan pemanasan terlebih dahulu. Minta siswa lari berkeliling lapangan dan melakukan gerakan ringan sebagai berikut.</li> <li>❖ Letakkan tangan di pinggang, lalu anggukkan kepala ke atas dan ke bawah masing-masing 8 hitungan.</li> <li>❖ Gerakan kedua menoleh ke kiri dan kanan, 2 kali sebanyak 8 hitungan.</li> <li>❖ Gerakan ketiga gelengkan kepala ke kiri dan ke kanan, masing-masing 8 hitungan.</li> <li>❖ Setelah melakukan pemanasan, ajak siswa untuk melakukan gerakan meniru burung bangau.</li> <li>❖ 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.</li> <li>❖ Tanyakan pada siswa, kaki mana yang mereka rasakan lebih kuat saat bertumpu? Apakah kaki kiri atau kaki kanan?</li> <li>❖ Lazimnya, kaki yang kuat untuk bertumpu adalah kaki kiri.</li> <li>❖ Setelah semua siswa berlatih mencoba gerakan ini, ajak mereka melakukannya secara berkelompok. Lalu lombakan kelompok mana yang dapat bertahan dalam hitungan paling lama.</li> <li>❖ Setelah selesai, lakukan pendinginan. <b>(Collaboration, Communication, Creativity and Innovation)</b></li> </ul> <p><b>Ayo Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang telah dilakukan</li> </ul>	140 menit
<b>Kegiatan Penutup</b>	<p>Q. Guru dan siswa melakukan refleksi mengenai kegiatan pembelajaran.</p> <p>R. 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.</p> <p>S. Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan <b>Nasionalisme, Persatuan, dan Toleransi</b></p> <p>T. Salam dan doa penutup dipimpin oleh salah satu siswa <b>(Religius)</b></p>	15 menit

## K. 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. ....

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

---

Satuan Pendidikan	: SD NEGERI 029 SAMBOJA
Kelas / Semester	: 3 /1
Tema	: Pertumbuhan dan Perkembangan Makhluk Hidup (Tema 1)
Sub Tema	: Pertumbuhan dan Perkembangan Tumbuhan (Sub Tema 4)
Muatan Terpadu	: PJOK
Jenis Kegiatan	: Permainan Lompat dengan pohong singkong
Pembelajaran ke	: 2
Alokasi waktu	: 1 hari

---

### A. TUJUAN

1. Setelah mengamati contoh, siswa dapat menjelaskan prosedur kombinasi gerakan lari dan lompat dalam bentuk permainan lompat bambu dengan benar.
2. Setelah mengamati contoh, siswa dapat mempraktikkan prosedur kombinasi gerakan lari dan lompat dalam bentuk permainan lompat bambu dengan percaya diri.

### B. MATERI

1. Permainan gatrik.
2. prosedur kombinasi gerakan lari dan lompat.

### L. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Diawali dengan Salam dan dilanjutkan dengan Membaca Doa (<b>Orientasi</b>)</li> <li>❖ Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (<b>Apersepsi</b>)</li> <li>❖ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (<b>Motivasi</b>)</li> </ul>	15 menit
<b>Kegiatan Inti</b>	<p><b>Ayo Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Saat cuaca mulai cerah ajak siswa untuk melakukan aktivitas di luar kelas.</li> </ul> <p><b>Ayo Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Siswa menanyakan manfaat kegiatan yang akan dilakukan</li> </ul> <p><b>Ayo Mencoba dan Menalar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Lakukan pemanasan terlebih dahulu. Minta siswa lari berkeliling lapangan</li> </ul>	140 menit

	<p>dan melakukan gerakan ringan sebagai berikut.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Letakkan tangan di pinggang, lalu anggukkan kepala ke atas dan ke bawah masing-masing 8 hitungan.</li> <li>❖ Gerakan kedua menoleh ke kiri dan kanan, 2 kali sebanyak 8 hitungan.</li> <li>❖ Gerakan ketiga gelengkan kepala ke kiri dan ke kanan, masing-masing 8 hitungan.</li> <li>❖ Setelah melakukan pemanasan, ajak siswa untuk melakukan gerakan meniru burung bangau.</li> <li>❖ 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.</li> <li>❖ Tanyakan pada siswa, kaki mana yang mereka rasakan lebih kuat saat bertumpu? Apakah kaki kiri atau kaki kanan?</li> <li>❖ Lazimnya, kaki yang kuat untuk bertumpu adalah kaki kiri.</li> <li>❖ Setelah semua siswa berlatih mencoba gerakan ini, ajak mereka melakukannya secara berkelompok. Lalu lombakan kelompok mana yang dapat bertahan dalam hitungan paling lama.</li> <li>❖ Setelah selesai, lakukan pendinginan. (<b>Collaboration, Communication, Creativity and Innovation</b>)</li> </ul> <p><b>Ayo Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang telah dilakukan</li> </ul>	
<b>Kegiatan Penutup</b>	<p>U. Guru dan siswa melakukan refleksi mengenai kegiatan pembelajaran.</p> <p>V. 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.</p> <p>W. Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan <b>Nasionalisme, Persatuan, dan Toleransi</b></p> <p>X. Salam dan doa penutup dipimpin oleh salah satu siswa (<b>Religius</b>)</p>	15 menit

### M. 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. ....

Mengetahui  
Kepala Sekolah,

....., 2019  
Guru Kelas 3 ,

Sapawi, S.Pd  
NIP. 196105151982021006

H.Erwani, S.Pd  
NIP. 197206212008011010

