

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN
Kelas / Semester : 3 /1
Tema : Menyayangi Tumbuhan dan Hewan (Tema 2)
Sub Tema : Manfaat Tumbuhan bagi Kehidupan Manusia (Sub Tema 1)
Muatan Terpadu : PJOK (3.2, 4.2)
Materi : Gerakan Memutar Lengan dan Meliukkan Badan
Pembelajaran ke : 4
Alokasi waktu : 1 hari

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- 1. Dengan memperhatikan gerakan guru, siswa dapat menjelaskan prosedur kombinasi gerakan memutar dan meliuk dengan tepat.
- 2. Dengan memperhatikan gerakan guru, siswa dapat mempraktikkan prosedur kombinasi gerakan memutar dan meliuk.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (Religius dan Integritas) 2. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (Nasionalisme). 3. Pembiasaan membaca/menulis (Kegiatan literasi) 4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan.	15 menit
Kegiatan Inti	Ayo Mencoba • Setelah kegiatan bercerita, siswa akan melakukan kegiatan olahraga. Sebelum berolahraga, siswa mengganti pakaian seragam sekolah dengan pakaian olahraga. • Sebelum melakukan kegiatan olahraga, siswa melakukan pemanasan. • Kegiatan pemanasan dapat berlari keliling lapangan atau melakukan gerakan peregangan. • Setelah melakukan pemanasan, siswa berbaris untuk memperhatikan guru. Memeragakan gerakan memutar lengan dan meliukkan badan. Gambar gerakan-gerakan ada pada buku siswa. 1. Badan berdiri tegak. 2. Merentangkan tangan ke samping. 3. Memutar tangan ke depan 3 kali dan ke belakang 3 kali. 4. Badan kembali berdiri tegak. 5. Merentangkan kedua tangan ke atas. 6. Meliukkan badan ke samping kanan dan kiri. 7. Meliukkan badan ke kanan atas. 8. Meliukkan badan ke kiri atas. 9. Meliukkan badan ke atas (melentingkan badan). • Siswa melakukan gerakan memutar lengan dan meliukkan badan. Setelah semua siswa dapat menghafal dan melakukan gerakan memutar lengan dan meliukkan badan, guru meminta salah satu siswa memimpin gerakan di depan siswa lainnya. Mereka melakukan gerakan beberapa kali. Guru mengamati gerakan-gerakan siswa. • Guru memimpin siswa untuk melakukan gerakan pendinginan. • Kegiatan berolahraga selesai, siswa kembali ke kelas. Siswa mengganti pakaian olahraganya dengan pakaian seragam sekolah. (Creativity and Innovation)	140 menit
Kegiatan Penutup	A. Guru dan siswa melakukan refleksi mengenai kegiatan pembelajaran. B. Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan Nasionalisme. C. Salam dan doa penutup dipimpin oleh salah satu siswa (Religius)	15 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.

Mengetahui
Kepala Sekolah,

....., .. 20..
Guru PJOK Kelas III

.....
NIP.

NIP.....

LAMPIRAN PENILAIAN

1. Penilaian Sikap
- Observasi selama kegiatan berlangsung (lihat pedoman penilaian sikap)
2. Penilaian Keterampilan
- a. Rubrik Penilaian Memutar Lengan dan Meliukkan Badan

No	Kriteria	Baik sekali	Baik	Cukup	Perlu bimbingan
		4	3	2	1
1	Melakukan gerakan memutar lengan	Siswa dapat memutar lengan dengan sempurna.	Siswa dapat memutar lengan, namun kurang sempurna.	Siswa dapat memutar lengan dengan bimbingan guru.	Siswa belum dapat /tidak mau melakukan gerakan memutar lengan.
2	Gerakan meliukkan badan dengan tepat	Siswa dapat meliukkan badan dengan sempurna.	Siswa dapat meliukkan badan, namun kurang sempurna.	Siswa dapat meliukkan badan dengan bimbingan guru.	Siswa belum dapat /tidak mau melakukan gerakan meliukkan badan.
3	Melakukan gerakan dengan antusias	Siswa melakukan gerakan memutar lengan dan meliukkan badan dengan sangat antusias.	Siswa melakukan gerakan memutar lengan dan meliukkan badan dengan antusias.	Siswa melakukan gerakan memutar lengan dan meliukkan badan dengan kurang antusias.	Siswa melakukan gerakan memutar lengan dan meliukkan badan dengan tidak antusias.

Instrumen Penilaian Memutar Lengan dan Meliukkan Badan

No	Nama Siswa	Kriteria 1 (v)				Kriteria 2 (v)				Kriteria 3 (v)			
		4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1
1													
2													
3													
4													
5													

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 2 Kelas 3 dan Buku Siswa Tema 2 Kelas (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2018).
2. Media Ajar Guru Indonesia SD/MI untuk kelas 3
3. Pakaian olahraga
4. Gerakan memutar lengan dan meliukkan badan