www.sekodas.com

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN Kelas / Semester : 1 /1

Tema : Diriku (Tema 1)

Sub Tema : Aku Merawat Tubuhku (Sub Tema 3)

Muata Terpadu : PJOK (3.4, 4.4)

Materi : Sikap Tubuh (duduk, membaca, berdiri, jalan)

Pembelajaran ke : 2 Alokasi waktu : 1 Hari

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- 1. Dengan mengamati contoh sikap berdiri yang diperagakan oleh guru, siswa dapat menjelaskan prosedur menjaga sikap berdiri secara lentur dan seimbang dengan runtun dan percaya diri
- 2. Setelah melakukan kegiatan baris berbaris, siswa dapat mempraktikkan prosedur menjaga sikap berdiri secara lentur dan seimbang dengan tepat.

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). Pembiasaan membaca/menulis (Kegiatan literasi) | | | | |
| Kegiatan | Ayo Mengamati Sikap Tubuh Siswa diajak untuk berkumpul di lapangan dan mengamati kondisi tubuh masing-masing. (Mandiri) Guru bertanya mengenai perasaan siswa terhadap anggota tubuh yang dimilikinya serta tanyakan apakah mereka telah merawat tubuh dengan baik. (Communication) Sampaikan bahwa salah satu cara merawat tubuh adalah dengan memperhatikan sikap tubuh saat melakukan berbagai aktivitas seperti membaca, menulis, maupun berdiri. Guru dan siswa melakukan pemanasan bersama-sama sebelum memulai kegiatan olahraga. Pemanasan merupakan salah satu cara untuk mencegah tubuh terasa sakit saat berolahraga. Guru menceritakan kegiatan upacara bendera. Berikan kesempatan pada siswa untuk mengajukan pertanyaan atau bercerita yang berkaitan dengan upacara bendera. (Creativity) Tanyakan pada siswa bagaimana sikap yang baik saat sedang melakukan upacara bendera. Setelah berdiskusi dengan siswa mengenai sikap berdiri saat upacara, sampaikan pada siswa bahwa pada pertemuan hari ini akan dilakukan latihan baris berbaris. Berikan kesempatan pada siswa untuk menunjukkan sikap tubuh yang telah mereka ketahui. Peragakan sikap tubuh berdiri yang baik agar dapat diikuti oleh siswa. Guru juga memberi contoh instruksi saat berbaris seperti: "siap grak!" "Lencang depan grak!" dan "tegak grak!" Minta siswa untuk saling mengamati sikap berdiri yang dilakukan dengan teman yang posisinya berdekatan. Guru mengoreksi jika ada kekeliruan-kekeliruan siswa dalam melakukan gerakan tersebut. Siswa diminta untuk membuat kelompok dan melakukan latihan baris | 65 menit | | | |
| Kegiatan Penutup | berbaris. (Collaboration) 1. Siswa mampu mengemukaan hasil belajar hari ini. 2. Guru menyampaikan tugas kerja sama dengan orang tua dan siswa menyelesaikan tugas rumah sendiri dengan bimbingan orang tua. (Mandiri) 3. Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan Nasionalisme. 4. Salam dan do'a penutup di pimpin 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 | 20. |
|------------|-----|
| | |

| NIP | NIP |
|-----|-----|

1. Penilaian Sikap : Observasi selama kegiatan berlangsung.

Contoh lembar observasi sikap:

Nama : Arora

Kelas/Sem : Kelas I/Sem 1

Pelaksanaan pengamatan : Di luar/di dalam pembelajaran

| No | Aspek yang diamati | Tanggal | Catatan guru | | | |
|----|--------------------|-----------|---|--|--|--|
| 1. | Percaya diri | 7/09/2016 | Percaya diri melakukan kegiatan baris berbaris. | | | |
| 2. | Berani | 7/09/2016 | Memeragakan sikap berdiri yang baik. | | | |
| 3. | | | | | | |

1. Penilaian Keterampilan:

| | Keterampilan | Sangat Baík | Baík | Cukup | Perlu Pendampingan |
|----|---|--|---|---|---|
| 1. | Melakukan sikap berdiri secara lentur dan seimbang | Melakukan gerakan tanpa intervensi guru | Melakukan gerakan dengan intervensi minimal | Melakukan gerakan dengan intervensi penuh | Belum mampu melakukan gerakan secara konsisten |

Centang ($\sqrt{}$) sesuai kriteria

- Kriteria penilaian masing-masing memiliki poin 25 di setiap bobot angka. Jika bobotnya 4, maka skornya adalah 4 x 25 = 100, dan seterusnya.
- a. Melakukan sikap berdiri secara lentur dan seimbang



| sikon kerjanan mania dengian media bedaan mania mania dengian media bedaan mania mania menjadi | Keterampilan | | | Sangat Baik | | | Baik | | Cukup | Perlu Pendampingan | |
|--|--|---|---|---|-----|--|---------------------------------|-------|-----------------------------|-----------------------|----------------|
| No. Name | sikan kegiatan persiapan me- nulis permulaan | | | mata dengan media menulis dengan tepat dan mengatur pencahayaan ketika | | kedua kriteria namun masih belum | memenuhi | | Belum mampu | | |
| No. | | | | | | | cara lentur d | lar | seimbar | 19 | |
| 1 | No. | | gerak tanpa interv | gerakan tanpa intervensi | | rakan ngan ervensi | gerakan dengan intervensi | | melakukan gerakan secara | | Predikat |
| | 1. | Dayu | | √ | | | | | - | | Sangat Baik |
| 2. Mendemonstrasikan kegiatan persiapan menulis permulaan No. Nama kengaturi praek menden menden menulis menulis permulaan No. Nama kengaturi praek menulis menden menden menulis menulis menulis menulis menulis menulis keritari menulis keritari menulis permulaan menulis me | 2. | Udin | - | - | | √ | - | | - | | Baik |
| No. Normalistic production of the control of the co | 3. | | - | | - | - | | - | | | |
| No. Nom Siawa Siawa Siawa dengan media menulih keriteria Hanya memenuhi memenuhi memenuhi keriteria Hanya memenuhi memenuhi keriteria keriteria Hanya memenuhi memenuhi keriteria keriteri | 2. M | 2. Mendemonstrasikan kegiatan persiapan menulis permulaan | | | | | | | | | |
| 1. Dayu √ Sangat Bail | No. | | media dengar dan me pencah ketika | engan menul tepat ngatu ayaan menul | in. | kedua kriteria namun masih belum | memenuhi | m | emenuhi | Predikat | |
| | 1. | Dayu | √ | | - | - | | - San | | gat Baik | |



D. SUMBER DAN MEDIA.

- 1. Buku Pedoman Guru Tema 1 Kelas 1 dan Buku Siswa Tema 1 Kelas 1 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2013).
- 2. Video/slide/gambar sikap tubuh yang benar.