

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	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)	10 menit
Kegiatan Inti	Ayo Mengamati Sikap Tubuh 1. Siswa diajak untuk berkumpul di lapangan dan mengamati kondisi tubuh masing-masing. (Mandiri) 2. Guru bertanya mengenai perasaan siswa terhadap anggota tubuh yang dimilikinya serta tanyakan apakah mereka telah merawat tubuh dengan baik. (Communication) 3. Sampaikan bahwa salah satu cara merawat tubuh adalah dengan memperhatikan sikap tubuh saat melakukan berbagai aktivitas seperti membaca, menulis, maupun berdiri. 4. Guru dan siswa melakukan pemanasan bersama-sama sebelum memulai kegiatan olahraga. Pemanasan merupakan salah satu cara untuk mencegah tubuh terasa sakit saat berolahraga. 5. Guru menceritakan kegiatan upacara bendera. 6. Berikan kesempatan pada siswa untuk mengajukan pertanyaan atau bercerita yang berkaitan dengan upacara bendera. (Creativity) 7. Tanyakan pada siswa bagaimana sikap yang baik saat sedang melakukan upacara bendera. 8. Setelah berdiskusi dengan siswa mengenai sikap berdiri saat upacara, sampaikan pada siswa bahwa pada pertemuan hari ini akan dilakukan latihan baris berbaris. 9. Berikan kesempatan pada siswa untuk menunjukkan sikap tubuh yang telah mereka ketahui. 10. Peragakan sikap tubuh berdiri yang baik agar dapat diikuti oleh siswa. 11. Guru juga memberi contoh instruksi saat berbaris seperti: "siap grak!" "Lencang depan grak!" dan "tegak grak!" 12. Minta siswa untuk saling mengamati sikap berdiri yang dilakukan dengan teman yang posisinya berdekatan. 13. Guru mengoreksi jika ada kekeliruan-kekeliruan siswa dalam melakukan gerakan tersebut. 14. Siswa diminta untuk membuat kelompok dan melakukan latihan baris berbaris. (Collaboration)	65 menit
Kegiatan Penutup	1. Siswa mampu mengemukakan 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.

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 Baik	Baik	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 (√) 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



Keterampilan	Sangat Baik	Baik	Cukup	Perlu Pendampingan
2. Mendemonstrasikan kegiatan persiapan menulis permulaan	Mengatur jarak mata dengan media menulis dengan tepat dan mengatur perolehan ketika menulis dengan baik	Pemeruhi kriteria namun masih belum konsisten	Hanya memenuhi 1 kriteria	Belum mampu

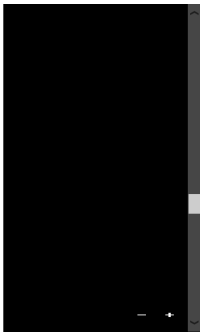
Lembar Penilaian Keterampilan

1. Melakukan gerakan sikap berdiri secara lentur dan seimbang

No.	Nama Siswa	Melakukan gerakan tanpa intervensi guru	Melakukan gerakan dengan intervensi minimal	Melakukan gerakan dengan intervensi penuh	Belum mampu melakukan gerakan secara konsisten	Predikat
1.	Dayu	√	-	-	-	Sangat Baik
2.	udin	-	√	-	-	Baik
3.	...	-	-	-	-	

2. Mendemonstrasikan kegiatan persiapan menulis permulaan

No.	Nama Siswa	Mengatur jarak mata dengan media menulis dengan tepat dan mengatur perolehan ketika menulis dengan baik	Pemeruhi kriteria namun masih belum konsisten	Hanya memenuhi 1 kriteria	Belum memenuhi kriteria	Predikat
1.	Dayu	√	-	-	-	Sangat Baik
2.	udin	-	√	-	-	Baik



D. SUMBER DAN MEDIA.

- 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).
- Video/slide/gambar sikap tubuh yang benar.