

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN
Kelas / Semester : 3 /1
Tema : Menyayangi Tumbuhan dan Hewan (Tema 2)
Sub Tema : Menyayangi Tumbuhan (Sub Tema 3)
Muatan Terpadu : PJOK (3.2, 4.2)
Materi : kombinasi gerakan memutar dan menekuk
Pembelajaran ke : 2
Alokasi waktu : 1 hari

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- 1. Setelah mengamati penjelasan guru, siswa dapat menjelaskan prosedur kombinasi gerakan memutar dan menekuk
- 2. Setelah mengamati guru, siswa dapat mempraktikkan prosedur kombinasi gerakan memutar dan menekuk dengan tepat

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (<i>Religius dan Integritas</i>) 2. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (Nasionalisme). 3. Pembiasaan membaca/menulis (<i>Kegiatan literasi</i>) 4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan.	15 menit
Kegiatan Inti	Ayo Mencoba - Siswa bersiap-siap melakukan aktivitas olahraga. Sebelum ke lapangan siswa berganti pakaian olahraga. - Kegiatan olahraga diawali dengan melakukan pemanasan dengan berlari keliling lapangan sekolah sebanyak 3 kali putaran. - Guru mengenalkan dan memberi contoh gerakan-gerakan memutar dan menekuk. a. Gerakan memutar kepala b. Gerakan memutar lengan c. Gerakan memutar pinggang d. Gerakan memutar tumit e. Gerakan menekuk kaki kanan dan meletakkannya di depan dada, lalu lakukan hal yang sama pada kaki kiri f. Gerakan menekuk kaki kanan dan meletakkannya di belakang, lalu lakukan hal yang sama pada kaki kiri. - Siswa mengikuti gerakan-gerakan memutar dan menekuk yang dilakukan guru. - Guru mengenalkan dan memberi contoh kombinasi gerakan memutar dan menekuk. a. Gerakan memutar kepala ke kanan 4 hitungan b. Gerakan memutar kepala ke kiri 4 hitungan c. Gerakan memutar lengan ke depan 4 hitungan d. Gerakan memutar lengan ke belakang 4 hitungan e. Gerakan menekuk lutut kanan ke belakang 4 hitungan f. Gerakan menekuk lutut kiri ke belakang 4 hitungan g. Kegiatan dilakukan berulang-ulang - Setelah semua siswa dapat melakukan gerakan kombinasi memutar dan menekuk, guru dan siswa melakukan gerakan pendinginan yang di-contohkan guru. - Siswa dan guru kembali ke kelas. Sebelumnya siswa mengganti pakaian olahraga dengan pakaian seragam sekolah. (<i>Creativity and Innovation</i>)	140 menit
Kegiatan Penutup	A. Guru dan siswa melakukan refleksi mengenai kegiatan pembelajaran. B. Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan Nasionalisme, Persatuan, dan Toleransi C. Salam dan doa penutup dipimpin oleh salah satu siswa (<i>Religius</i>)	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.

LAMPIRAN PENILAIAN

- 1. Penilaian Sikap
Observasi selama kegiatan berlangsung (lihat pedoman penilaian sikap).
- 2. Penilaian Keterampilan :

- a. Penilaian: Observasi (pengamatan)

Lembar Pengamatan Mempraktikkan Kombinasi Gerakan Memutar dan Menekuk

No	Kriteria	Terlihat (v)	Belum Terlihat (v)
1	Memutar kepala ke kanan		
2	Memutar kepala ke kiri		
3	Memutar lengan ke depan		
4	Memutar lengan ke belakang		
5	Menekuk lutut kanan ke belakang		
6	Menekuk lutut kiri ke belakang		

Instrumen Pengamatan Mempraktikkan Gerakan Kombinasi Memutar dan Meliuk

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