

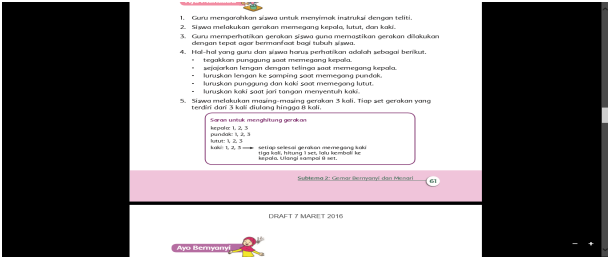
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN
Kelas / Semester : 1 /1
Tema : Kegemaranku (Tema 2)
Sub Tema : Gemar Bernyanyi dan Menari (Sub Tema 2)
Muata Terpadu : PJOK (3.2, 4.2)
Materi : Gerakan Meliukan Badan 2 (Mempraktikkan gerakan "kepala, pundak, lutut, kaki")
Pembelajaran ke : 4
Alokasi waktu : 1 Hari

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- 1. Dengan mengamati gambar, siswa dapat menjelaskan prosedur gerakan meliukkan badan tanpa berpindah tempat dengan tepat.
- 2. Melalui peragaan gerakan memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki, siswa dapat mempraktikkan prosedur gerakan meliukkan badan tanpa berpindah tempat dengan tepat dan percaya diri.

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.	10 menit
Kegiatan Inti	Ayo Berlatih Gerakan Memegang "kepala, pundak, lutut, kaki" 1. Siswa mengamati gambar gerakan meliukkan tubuh memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki. 2. Siswa menyerap informasi yang disampaikan guru melalui teks dan gambar. 3. Guru mengarahkan siswa untuk menyimak instruksi dengan teliti. 4. Siswa melakukan gerakan memegang kepala, lutut, dan kaki. 5. Guru memperhatikan gerakan siswa guna memastikan gerakan dilakukan dengan tepat agar bermanfaat bagi tubuh siswa. 6. Hal-hal yang guru dan siswa harus perhatikan adalah sebagai berikut. • tegakkan punggung saat memegang kepala. • sejajarkan lengan dengan telinga saat memegang kepala. • luruskan lengan ke samping saat memegang pundak. • luruskan punggung dan kaki saat memegang lutut. • luruskan kaki saat jari tangan menyentuh kaki. 7. Siswa melakukan masing-masing gerakan 3 kali. Tiap set gerakan yang terdiri dari 3 kali diulang hingga 8 kali.  8. Siswa melakukan gerakan sambil menyanyikan lagu "Kepala, Pundak, Lutut, Kaki" (Creativity and Innovation)	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.

Mengetahui
Kepala Sekolah,

....., .. 20..
Guru PJOK Kelas I

Lampiran Penilaian

1. Penilaian Sikap : Pengamatan dan pencatatan sikap siswa selama kegiatan.
Contoh lembar pengamatan sikap :

Nama : Arora
Kelas/Sem : Kelas I/Sem 1
Pelaksanaan pengamatan : Di luar/di dalam pembelajaran

No	Aspek yang diamati	Tanggal	Catatan guru
1.	Rapi	1/08/2020	Berbaris rapi
2.	Percaya diri	1/08/2020	Mempraktekkan gerakan "kepala, pundak, lutut, kaki"
3.			

2. Penilaian Keterampilan

Penilaian Pembelajaran
Penilaian Sikap : Pengamatan dan pencatatan sikap siswa selama kegiatan.

Penilaian Keterampilan

- mengidentifikasi gerakan meliuk memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki dengan postur tubuh yang tepat.
- membedakan irama lagu lambat, sedang, dan cepat.
- menjawab pertanyaan berkaitan dengan lagu "Terima Kasihku".

Kriteria	Baik sekali (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Peningkatan (1)
1. Melakukan gerakan meliuk memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki dengan postur tubuh yang tepat.	Melakukan gerakan meliuk memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki dengan postur tubuh yang tepat.	Melakukan gerakan meliuk memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki dengan postur tubuh yang tepat.	Melakukan gerakan meliuk memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki dengan postur tubuh yang tepat.	Melakukan gerakan meliuk memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki dengan postur tubuh yang tepat.
2. Melakukan gerakan meliuk memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki dengan tempo lambat, sedang, dan cepat.	Melakukan gerakan meliuk memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki dengan tempo lambat, sedang, dan cepat.	Melakukan gerakan meliuk memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki dengan tempo lambat, sedang, dan cepat.	Melakukan gerakan meliuk memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki dengan tempo lambat, sedang, dan cepat.	Melakukan gerakan meliuk memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki dengan tempo lambat, sedang, dan cepat.

Subtema 2: Cermat Berprestasi dan Berseri

DRAFT 7 MARET 2016

Centang (√) yang memenuhi 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) Mempraktikkan prosedur gerakan meliuk memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki dengan tempo lambat, sedang, dan cepat.

Penilaian Keterampilan

Mempraktikkan prosedur gerakan meliuk memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki dengan tempo lambat, sedang, dan cepat.

No	Nama Siswa	Melakukan gerakan meliuk memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki dengan tempo lambat, sedang, dan cepat.	Melakukan gerakan meliuk memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki dengan tempo lambat, sedang, dan cepat.	Melakukan gerakan meliuk memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki dengan tempo lambat, sedang, dan cepat.	Melakukan gerakan meliuk memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki dengan tempo lambat, sedang, dan cepat.	Predikat
1.	Dina	√	√	√	√	Sangat Baik
2.	Udin	√	√	√	√	Baik
3.	Beti	√	√	√	√	Baik

- b) Memeragakan gerakan memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki dengan tempo lambat, sedang, dan cepat.

Penilaian Keterampilan

Memeragakan gerakan memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki dengan tempo lambat, sedang, dan cepat.

No	Nama Siswa	Melakukan gerakan memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki dengan tempo lambat, sedang, dan cepat.	Melakukan gerakan memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki dengan tempo lambat, sedang, dan cepat.	Melakukan gerakan memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki dengan tempo lambat, sedang, dan cepat.	Melakukan gerakan memegang kepala, pundak, lutut, dan kaki dengan tempo lambat, sedang, dan cepat.	Predikat
1.	Dina	√	√	√	√	Sangat Baik
2.	Udin	√	√	√	√	Baik
3.	Beti	√	√	√	√	Baik

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 2 Kelas 1 dan Buku Siswa Tema 2 Kelas 1 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2013).
2. Video/slide/gambar tentang gerakan "kepala, pundak, lutut, kaki"
3. Lagu "kepala, pundak, lutut, kaki"