

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri

Kelas / Semester : 1 /1

Tema : Kegemaranku (Tema 2)

Sub Tema : Gemar Bernyanyi dan Menari (Sub Tema 2 )

Muatan Terpadu : PJOK (3.2, 4.2)

Materi : Gerakan Meliukkan Badan

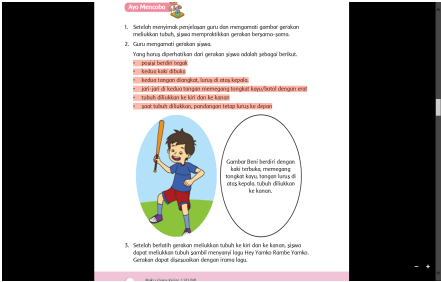
Pembelajaran ke : 2

Alokasi waktu : 1 Hari

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Dengan kegiatan meliukkan tubuh sambil bernyanyi, siswa dapat mempraktikkan prosedur gerakan meliukkan badan dengan tepat.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. <b>(Religius dan Integritas)</b></li> <li>Menyanyikan <b>salah satu lagu wajib dan atau nasional. (Nasionalisme).</b></li> <li>Pembiasaan membaca/menulis <b>(Kegiatan literasi)</b></li> <li>Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan.</li> </ol>	10 menit
Kegiatan Inti	<p><b>Ayo Berlatih</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyimak cerita tentang gerakan meliukkan tubuh yang dibacakan oleh guru.</li> <li>Siswa mengamati gambar yang menyertai teks.</li> <li>Siswa menyerap informasi yang disampaikan guru melalui teks dan gambar.</li> <li>Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menanyakan hal-hal yang ingin diketahui berdasarkan teks yang dibacakan dan gambar yang diamati.</li> <li>Setelah menyimak penjelasan guru dan mengamati gambar gerakan meliukkan tubuh, siswa mempraktikkan gerakan bersama-sama.</li> <li>Guru mengamati gerakan siswa.</li> <li>Yang harus diperhatikan dari gerakan siswa adalah sebagai berikut.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>posisi berdiri tegak</li> <li>kedua kaki dibuka</li> <li>kedua tangan diangkat, lurus di atas kepala.</li> <li>jari-jari di kedua tangan memegang tongkat kayu/botol dengan erat</li> <li>tubuh diliukkan ke kiri dan ke kanan</li> <li>saat tubuh diliukkan, pandangan tetap lurus ke depan</li> </ul> </li> </ol> <div>  </div> <ol style="list-style-type: none"> <li>Setelah berlatih gerakan meliukkan tubuh ke kiri dan ke kanan, siswa dapat meliukkan tubuh sambil menyanyi lagu Hey Yamko Rambe Yamko. Gerakan dapat disesuaikan dengan irama lagu. <b>(Creativity and Innovation)</b></li> </ol>	65 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>Siswa mampu mengemukakan hasil belajar hari ini.</li> <li>Guru menyampaikan tugas kerja sama dengan orang tua dan siswa menyelesaikan tugas rumah sendiri dengan bimbingan orang tua. <b>(Mandiri)</b></li> <li>Menyanyikan salah satu lagu daerah untuk menumbuhkan <b>Nasionalisme.</b></li> <li>Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa. <b>(Religius)</b></li> </ol>	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

NIP. ....

NIP.....

## 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.	Percaya diri	7/09/2016	Memutar badan dengan benar.
2.	Berani	7/09/2016	Memutar badan sambil bernyanyi lagu daerah.
3.			

- ## 2. Penilaian Keterampilan

<p>2. Kartu dapat ditambahkan gambar sesuai kreativitas masing-masing siswa.</p> <p>3. Sebagai pemenuh siswa diminta melakukan refleksi kegiatan yang sudah mereka lakukan sepanjang hari ini.</p> <p>4. Pelajaran ditutup dengan doa bersama.</p>		<p><b>Penilaian Pembelajaran</b></p> <p><b>Penilaian Sikap :</b> Pengamatan dan pencatatan sikap siswa selama kegiatan.</p> <p><b>Penilaian Pengetahuan :</b></p> <p>• Tes tertulis</p>	
<p><b>Penilaian Keterampilan</b></p>		<p><b>Penilaian Pengetahuan</b></p>	
<p><b>Kriteria</b></p>		<p><b>Bobot akhir (%)</b></p>	
<p>1. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>2. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>3. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>4. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>5. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>6. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>7. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>8. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>9. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>10. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>11. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>12. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>13. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>14. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>15. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>16. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>17. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>18. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>19. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>20. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>21. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>22. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>23. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>24. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>25. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>26. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>27. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>28. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>29. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>30. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>31. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>32. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>33. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>34. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>35. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>36. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>37. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>38. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>39. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>40. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>41. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>42. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>43. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	
<p>44. Menuliskan jawaban dari pertanyaan yang diberikan oleh guru.</p>		<p>Bobot 100</p>	

**Centang (✓) sesuai kriteria**

- Kriteria penilaian masing-masing memiliki poin 25 di setiap bobot angka. Jika bobotnya 4, maka skornya adalah  $4 \times 25 = 100$ , dan seterusnya.

1. Melakukan gerakan meliukkan tubuh

Lembar Penilaian Keterampilan :					
1. Melakukan gerakan senam ritmik dan senam aerobik					
No.	Aspek Penilaian	Indikator	Penilaian	Penilaian	
				2 kriteria	1 kriteria
1.	Melakukan senam ritmik	Melakukan gerakan senam ritmik dengan menggunakan alat bantu, baik itu tali atau busa, dengan menggunakan langkah, lompat, dan gerakan lain yang ada, serta pemirsa diuji	Mampu melakukan 2 kriteria	Mampu melakukan 2 kriteria	Mampu melakukan 1 kriteria
2.	Melakukan senam aerobik	Melakukan gerakan senam aerobik dengan menggunakan alat bantu, baik itu tali atau busa, dengan menggunakan langkah, lompat, dan gerakan lain yang ada, serta pemirsa diuji	Mampu melakukan 2 kriteria	Mampu melakukan 2 kriteria	Mampu melakukan 1 kriteria

#### 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 permainan Lagu Daerah setempat.
3. Tongkat kayu sepanjang kurang lebih 50 cm (Jika tidak ada, dapat diganti dengan botol plastik) untuk digunakan sebagai pegangan saat latihan meliukkan tubuh.