

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN
 Kelas / Semester : 1 / 1
 Tema : Keegiatanku (Tema 3)
 Sub Tema : Kegiatan Sore Hari (Sub Tema 3)
 Muatan Terpadu : PJOK (3.3, 4.3)
 Materi : Teknik Menangkap Bola
 Pembelajaran ke : 2
 Alokasi waktu : 1 Hari

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan menyimak penjelasan dan contoh yang diberikan guru siswa mampu menunjukkan prosedur gerakan menangkap dengan tepat.
2. Melalui kegiatan praktik siswa mampu melakukan gerakan menangkap 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) 4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan.	10 menit
Kegiatan Inti	1. Siswa memperhatikan penjelasan dan contoh yang diperlihatkan guru tentang teknik-teknik menangkap sesuai dengan konsep tubuh, ruang, dan usaha. 2. Guru menjelaskan teknik dasar menangkap bola. 3. Perhatikan penjelasan berikut ini: 4. Posisi badan saat menangkap bola: 5. Lebar kaki selebar bahu 6. Bahu menghadap ke arah pergerakan bola. 7. Kepala dan mata menghadap bola. 8. Bagian atas pinggang condong ke arah bola. 9. Telapak tangan memegang seluruh permukaan bola. 10. Siku dibengkokkan sedikit mengikuti arah datangnya bola. 11. Posisi tangan: 12. Bila menerima bola setinggi dada, posisi telapak tangan membentuk segitiga dengan ibu jari dan jari telunjuk membentuk segitiga dan hampir bersentuhan ujung jari kiri dan kanan. 13. Bila menerima bola setinggi lutut, posisi jari-jari tangan menghadap ke depan dengan kedua jari kelingking saling bersentuhan. 14. Siswa melakukan latihan seperti yang telah dicontohkan oleh guru secara bersama-sama dengan panduan guru selama lebih kurang 10 menit. 15. Kemudian guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok sesuai dengan jumlah bola yang ada. 16. Masing-masing kelompok membentuk lingkaran. Guru menyerahkan bola kepada setiap kelompok. 17. Lalu siswa mempraktikkan gerakan menangkap yang baru saja diajarkan. Bola dilempar dan ditangkap bergantian oleh setiap anggota kelompok dengan beberapa teknik yang sudah diajarkan. 18. Selesai berolahraga siswa dan guru mengucapkan syukur kepada Tuhan dan melanjutkan kegiatan berikutnya (Creativity, Collaboration 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 : Observasi selama kegiatan

Contoh lembar pengamatan sikap :

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



Aspek sikap dan perilaku yang diamati dapat disesuaikan dengan kegiatan pada saat itu.

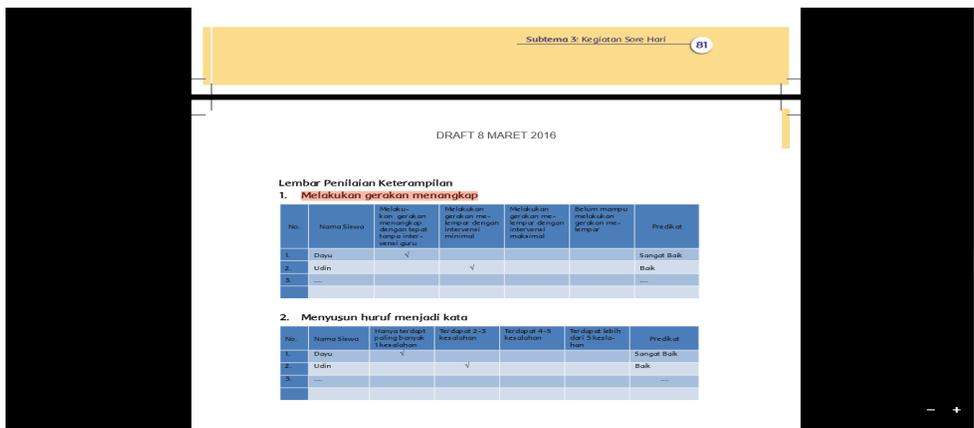
2. Penilaian Keterampilan



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 gerakan menangkap



D. SUMBER DAN MEDIA

- 1. Buku Pedoman Guru Tema 3 Kelas 1 dan Buku Siswa Tema 3 Kelas 1 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2013).
2. Sekolahnya Manusia, Munif Khotif.
3. Video/slide/buklet/pamflet/gambar gerakan menendang bola.
4. Bola