

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan pendidikan	: SDN Sinduadi 1
Mata pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: I (satu)/I (Satu)
Materi Pokok	: Pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/ belakang/ samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki) dan pola gerak dominan dinamis (menolak, mengayun, melayang diudara, berputar, dan mendarat) dalam aktivitas senam.
Tema	: Kegemaranku
Pertemuan ke-	: IV (Empat)
Alokasi Waktu	: 3 x 35 Menit
Jumlah siswa	: 67 Anak
Hari/Tanggal	: Selasa, 2 September 2014

A. Kompetensi Inti

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang di anutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang di jumpainya di rumah, dan di sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan.
- 2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.
- 3.5 Mengetahui konsep berbagai pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/ belakang/ samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki), serta pola gerak dominan dinamis (menolak, mengayun, melayang di udara, berputar, dan mendarat) dalam aktivitas senam.
- 4.5 Mempraktikkan berbagai pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/ belakang/ samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki) dan pola gerak dominan dinamis (menolak, mengayun, melayang diudara, berputar, dan mendarat) dalam aktivitas senam.

C. Indikator

- 1.1.1. Dapat berdo'a sesuai dengan keyakinan masing masing sebelum dan sesudah kegiatan.
- 1.1.2. Bersyukur dengan ucapan atas nikmat yang diberikan oleh Tuhan.
- 2.1.1 Dapat menjalankan perintah sesuai dengan instruksi yang diperintahkan oleh guru dan dalam penggunaan fasilitas seperti peralatan yang tidak sesuai dengan jumlah siswa anak dapat saling bergantian dan tidak berebut.
- 2.1.2 Mengembalikan alat-alat praktik ke tempat semula/ penyimpanan dengan baik.
- 3.5.1 Dapat memahami keterampilan pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/ belakang/ samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki) dan pola gerak dominan dinamis (menolak, mengayun, melayang diudara, berputar, dan mendarat) dalam aktivitas senam.
- 4.5.1 Dapat mempraktikkan pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/ belakang/ samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki) dan pola gerak dominan dinamis (menolak, mengayun, melayang diudara, berputar, dan mendarat) dalam aktivitas senam.

D. Tujuan Pembelajaran:

1. Anak dapat menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan.
2. Anak dapat bersyukur dengan ucapan atas nikmat yang diberikan oleh Tuhan.
3. Anak dapat bertanggung jawab terhadap keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana.
4. Dapat menciptakan suasana pembelajaran yang disukai anak-anak, seperti anak menyukai kegemarannya
5. Anak dapat mengetahui pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/ belakang/ samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki) dan pola gerak dominan dinamis (menolak, mengayun, melayang diudara, berputar, dan mendarat) dalam aktivitas senam.
6. Anak dapat melakukan pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/ belakang/ samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki) dan pola gerak dominan dinamis (menolak, mengayun, melayang diudara, berputar, dan mendarat) dalam aktivitas senam.

E. Materi Pembelajaran:

- Pola gerak dasar dominan statis (bertumpu dengan tangan dan lengan depan/ belakang/ samping, bergantung, sikap kapal terbang, dan berdiri dengan salah satu kaki) dan pola gerak dominan dinamis (menolak, mengayun, melayang diudara, berputar, dan mendarat) dalam aktivitas senam.

F. Metode Pembelajaran:

- Demonstrasi
- Latihan
- Scientific

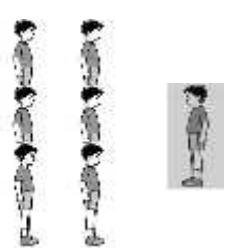
G. Sumber Belajar

- Silabus Penjasorkes, SD N SINDUADI 1 Tahun Pelajaran 2012/2013
- RPP Penjasorkes, SD N SINDUADI 1 Tahun Pelajaran 2012/2013

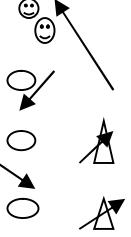
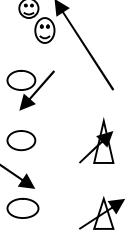
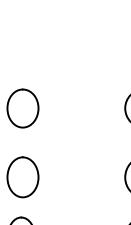
H. Media Pembelajaran

- Kertas bergambar
- Peluit, Jam/stopwach, simpai, cone, matras

I. Langkah-langkah Pembelajaran

Uraian kegiatan	Gambar	Ket.
<p>▪ Kegiatan Awal:</p> <p>Dalam kegiatan Awal, guru:</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Siswa ditarik menjadikan dua bersaf ☞ berdo'a ☞ Mengecek kehadiran siswa (berhitung/presensi, sambil ditanyai kegiatan kesukaan dan macam-macam kegiatan sehari-hari/kegemaran yang sering dilakukan) ☞ Memberi pengarahan untuk pembelajaran nanti semua siswa dapat berpartisipasi dengan baik seperti saat melakukan kegiatan yang kegemaran paling disukai dalam pembelajaran pola gerak dasar dominan statis dan pola gerak dominan dinamis dalam aktivitas senam. ☞ Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> - Lari keliling lapangan sambil menirukan gerakan yang di perintahkan oleh guru, seperti gerakan katak melopat, kapal terbang, burung - Statis - Dinamis - Lari zig-zag - Lari sambil melompati kaki temannya. ☞ Pemanasan permainan, kegemaran bersama teman <p>Cara melakukan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anak di perintahkan untuk saling berpasangan - Guru memberikan aba-aba yang selanjutnya anak menirukan - Berdua dengan gerakan seperti kapal terbang, dan burung - Berdua bergandengan berdiri dengan 2 kaki 	 	25 menit

<ul style="list-style-type: none"> - Berdua dengan posisi kaki diatas semua - Berdua sambil berjalan dengan kaki saling berkaitan <p>▪ Kegiatan inti</p> <p>1. Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> - Guru memberi instruksi kepada siswa untuk berkumpul. - Guru memberikan penjelasan sedikit tentang pola gerak dasar dominan statis dan pola gerak dominan dinamis dalam aktivitas senam. <p>2. Menanya</p> <p>Guru menanyakan terkait dengan tugas yang akan dilakukan oleh siswa, apakah siswa sudah mengerti dan paham tentang materi yang akan dilaksanakan, apabila belum paham siswa diperbolehkan untuk bertanya sampai anak paham atau jelas dalam instruksi yang sudah diberikan oleh guru.</p> <p>3. Mencoba</p> <p>Anak melakukan gerakan yang sesuai dengan apa yang telah diperintahkan oleh guru saat penyampaian materi di awal serta simulasi yang sudah dilakukan oleh guru.</p> <p>➤ Praktik inti 1, permainan lompat-lompat</p> <p>Cara melakukan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi ke dalam 2 kelompok. - Setiap kelompok terdapat 3 simpai yang telah tertata didepannya - Instruksi pertama siswa harus meloncati ke-3 simpai kemudian setelah selesai dan kembali kemudian gantian teman belakangnya - Instruksi kedua siswa harus melompati ke-3 simpai kemudian setelah selesai dan kembali kemudian gantian teman belakangnya - Kemudian dilakukan perlombaan. <p>➤ Permainan melompati rintangan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anak membentuk satu banjar - Anak berlari zig-zag - Kemudian anak melompati rintangan 	60 menit
--	----------

<ul style="list-style-type: none"> - Kemudian anak meloncat sambil mengekspresikan keinginannya. - Berputar menuju tempat semula, bergantian dengan teman sambil melakukan tos. 		
<p>4. Mengoasosiasi</p> <p>Anak dapat merasakan gerakan permainan yang dilakukan tanpa adanya paksaan seperti melakukan kegiatan yang paling disukai</p> <p>5. Mengkomunikasikan</p> <p>Anak dapat mengkomunikasikan dalam melakukan keterampilan pola gerak dasar dominan statis dan pola gerak dominan dinamis dalam aktivitas senam.</p> <p>➤ Praktik inti 2: Permainan putaran tornado</p> <p>Cara melakukan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Siswa dibagi menjadi 2 kelompok. - Setiap kelompok terdapat 3 simpai yang telah tertata didepannya dan di uung simpai terdapat kertas bergambar - Instruksi pertama siswa di setiap simpai harus melakukan gerakan loncat sambil berputar 45°, setiap akan berpindah simpai melakukan gerakan lompatan kemudian setelah selesai harus mengambil kertas bergambar yang disukai dan kembali dengan gerakan yang sama kemudian gantian teman belakangnya - Instruksi kedua siswa di setiap simpai harus melakukan gerakan loncat sambil berputar 90°, setiap akan berpindah simpai melakukan gerakan lompatan kemudian setelah selesai harus mengembalikan kertas bergambar yang tadi telah diambil dan kembali dengan gerakan yang sama kemudian gantian teman belakangnya - Kemudian dilakukan perlombaan. <p>➤ Praktik senam lari, lompat, loncat, berputar</p> <p>Cara melakukan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anak membentuk satu banjar 	     	

<ul style="list-style-type: none"> - Kemudian anak berlari - Sampai di simpai anak meloncat sambil membuka kedua kaki - Berlari kembali, saat akan sampai di finish melakukan gerakan melompat kemudian meloncat sambil berputar dan sampainya mendarat melakukan posisi/gaya sesuai keinginan siswa/siswa berekspresi sendiri <p>▪ Kegiatan Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> ☞ Pendinginan <ol style="list-style-type: none"> 1. Melenturkan otot-otot 2. Bernyanyi lagu sayonara <ul style="list-style-type: none"> - Cara bermain anak membentuk lingkaran berdiri - Gerakan melingkar tanpa berjalan sambil melambaikan kedua tangan sambil menyanyikan lagu sayonara. ☞ Siswa di kumpulkan dalam bentuk 2 bersaf untuk mendengarkan penjelasan dari guru tentang materi yang telah dilakukan/ diajarkan dan melakukan tanya jawab. ☞ Mengevaluasi peserta didik ☞ Berhitung ☞ Berdo'a ☞ Di bubarkan 	  	20 menit
---	--	----------

J. Teknik dan Bentuk Penilaian

- a. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Contoh penilaian proses permainan

No	Nama	Gerak dominan statis				Gerak dominan dinamis				Jml	Nilai Proses	Nilai Produk	NA
		1	2	3	4	1	2	3	4				
1													
2													
3													
4													
5													

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI PROSES) : 8

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Proses = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

- b. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama siswa melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai : kerjasama, kejujuran, menghargai, semangat, percaya diri, dan sportivitas.

JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 18

Jumlah skor yang diperoleh

Penilaian Afektif = ----- X 100%

Jumlah skor maksimal

c. Rekapitulasi Penilaian

TOTAL NILAI :

No.	Nama Siswa	Aspek Penilaian		Jumlah	Nilai Akhir	Kriteria
		Psikomotor	Afektif			
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
Nilai Rata-rata						

Jumlah skor yang diperoleh

Jumlah skor yang

Nilai Akhir (NA) = =

Keterangan :

- Mendapat nilai (A) Sangat Baik, jika skor antara = 91 – 100%
- Mendapat nilai (B) Baik, jika skor antara = 80 – 90%
- Mendapat nilai (C) Cukup, jika skor antara = 70 – 79%
- Mendapat nilai (D) Kurang, jika skor antara = 60 – 69%
- Mendapat nilai (E) Kurang Sekali, jika skor antara = Kurang dari 60%

Yogyakarta, 1 September 2014

Guru Pembimbing

Praktikan

SD N Sinduadi 1

(Triyana, A.Ma.Pd)

(TIM PPL UNY 2014)

NIP. 19630526 198604 1 001

MEDIA PEMBELAJARAN

