

RANCANGAN PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

| | |
|--------------------------|--|
| Satuan Pendidikan | : SDN TILIL 2 |
| Mata Pelajaran | : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan |
| Jenjang | : SD / MI |
| Kelas/ Semester | : V / 2 |
| Tema | : Sehat itu Penting |
| Alokasi Waktu | : 4 X 35 Menit (1 x Pertemuan) 1 Hari |

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, santun, peduli, percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan mencoba (mendengar, melihat, membaca) serta menanya berdasarkan rasa ingin tahu secara kritis tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan 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 yang beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar (KD)

- 1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.
- 2.2 Menunjukkan disiplin, kerjasama, toleransi, belajar menerima kekalahan dan kemenangan, sportif dan tanggungjawab, menghargai perbedaan.
- 3.3 Menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dasar jalan lari, lompat, dan lempar melalui permainan olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.
- 4.3. Mempraktikan prosedur kombinasi pola gerak dasar jalan lari, lompat, dan lempar melalui permainan olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.

C. Indikator dan Tujuan Pencapaian Kompetensi

a. Indikator

- 1.1.1 Mensyukuri nikmat Tuhan atas perangkat gerak dan kemampuan yang dimiliki dengan melakukan aktivitas olahraga dengan semangat agar sehat.
- 2.1.1 Bekerjasama dengan temannya dalam pembelajaran gerak jalan, lari dan lompat.

- 2.1.2 Menunjukkan sikap tanggungjawab saat pembelajaran gerak jalan, lari, dan lompat dan terhadap alat pembelajaran Penjas.
- 3.3.1 Menjelaskan cara gerak jalan, lari dan lompat melalui modifikasi permainan dengan menggunakan variasi alat pembelajaran Penjas.
- 4.3.1 mempraktikan gerak dasar berjalan dan berlari, dan lompat melalui modifikasi permainan dengan menggunakan variasi alat pembelajaran Penjas.

b. Tujuan

- 1.1.1. Siswa dapat mensyukuri nikmat Tuhan atas perangkat gerak dan kemampuan yang dimiliki dengan melakukan aktivitas olahraga dengan semangat agar sehat.
- 2.1.1 Siswa dapat bekerjasama dengan temannya dalam pembelajaran gerak jalan, lari dan lompat.
- 2.1.2 Siswa dapat menunjukkan sikap tanggung jawab dengan membantu teman yang tidak bisa, membantu juga membereskan alat pembelajaran.
- 3.3.1 Siswa dapat menjelaskan apa yang harus dilakukan ketika melakukan tugas gerak jalan, lari, dan lompat.
- 4.3.1 Siswa dapat mempraktikan gerak dasar berjalan dan berlari melalui modifikasi permainan dengan menggunakan variasi alat pembelajaran Penjas.

D. Materi Pembelajaran

Menerapkan gerak dasar lokomotor (gerak berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain), non- lokomotor, manipulatif.

Melakukan gerakan lokomotor

Pola gerak memperbaiki dan dasar **lokomotor** (gerak berpindah dari suatu tempat ke tempat yang lain). Gerak dasar lokomotor yang akan dipelajari adalah berjalan dan berlari dan lompat melalui modifikasi dengan menggunakan variasi alat pembelajaran Penjas.

Gerak dasar berjalan:

- a. Berjalan ke depan

Gerakannya, mula-mula langkahkan kaki kiri ke depan dengan lutut agak dibengkokkan. Tangan kanan diayunkan dari belakang ke depan dengan siku agak dibengkokkan. Gerakan tangan kiri merupakan kebalikan dari gerakan tangan kanan. Pada waktu berjalan, posisi badan tegak, dada dibuka, perut agak ditarik ke dalam supaya rata, kepala tegak dan pandangan mengarah ke depan.



b. Berjalan ke samping

Gerakannya, mula-mula ambil sikap berdiri tegak, langkahkan kaki kiri ke samping kiri. Dengan cepat, langkahkan kaki kanan ke samping kiri hingga rapat. Langkahkan kembali kaki kiri, ke samping kiri disusul kaki kanan, begitu seterusnya. Jika kamu ingin berjalan ke arah samping kanan, lakukan gerakan sebaliknya. Pandangan diarahkan ke depan.



c. jalan mengarah pada lomba jalan cepat

Gerakannya seperti jalan ke depan biasa, tetapi tiap langkahnya dilakukan dengan cepat. Pada saat melakukan gerakan jalan cepat, salah satu kaki harus selalu menginjak tanah.



Gerak dasar berlari:

Pada waktu berlari, kamu membuat langkah lebih panjang daripada ketika berjalan. Panjang langkah tergantung pada kecepatan dan jarak lari yang ditempuh. Ketika berlari, telapak kaki harus bertumpu pada tanah secara lurus. Ayunan tangan ke depan, tidak menyilang atau masuk ke dalam ataupun mengarah ke luar. Gerakan dasar berlari dapat dilakukan dengan berlari di tempat, berlari ke depan, ke samping, dan ke belakang. Lakukan dengan variasi dan gabungan kecepatan dan jarak, misalnya sebagai berikut.

- Berlari di tempat pelan-pelan dan semakin cepat.
- Berlari ke depan pelan-pelan dan semakin cepat.

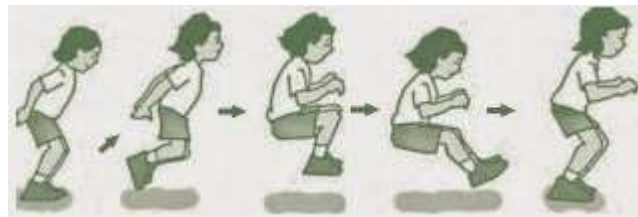


Gerak dasar melompat

Latihan gerakan dasar melompat bertujuan untuk memberikan pengalaman cara jatuh atau mendarat yang benar. Selain itu, juga untuk menanamkan keberanian. Berikut adalah berbagai cara latihan gerakan dasar melompat.

a. Melompat tanpa awalan

Melompat tanpa awalan terdiri atas tolakan dengan dua kaki atau tolakan dengan satu kaki. Sikap awal berdiri tegak dengan kedua tangan di samping badan. Selanjutnya lutut ditekuk, kedua tangan ke belakang, badan agak condong ke depan. Saat melakukan tolakan, kedua kaki ke depan, kedua tangandiayunkan dari belakang ke depan. Mendarat dengan lutut agak ditekuk, kedua tangan ke depan. Pandangan ke arah depan.



b. Tolakan dengan satu kaki

Sikap awal berdiri dengan kaki kiri di depan lurus, kaki kanan di belakang agak ditekuk, kedua tangan ke belakang. Selanjutnya, kaki kanan diayunkan ke depan, kaki kiri ditolakkan ke depan menyusul kaki kanan, kedua tangan diayunkan ke depan. Ketika melayang di udara, kedua kaki dirapatkan. Mendarat dengan kedua ujung kaki, lutut ditekuk, kedua tangan ke arah depan.



c. Melompat dengan awalan melompat dengan awalan mengacu pada lompat jauh.

Cara melakukannya sama seperti pada melompat tanpa awalan. Akan tetapi, sebelum melakukan tolakan didahului lari beberapa langkah dengan jarak tertentu, kemudian lari secepatnya. Tepat pada papan tumpu, lakukan tolakan dengan dua kaki atau satu kaki.



Sikap Tanggungjawab level 2 (Involvement)

1. Aktif dan bersemangat mengikuti pelajaran.
2. Sering mencoba sendiri untuk menguasai keterampilan.
3. Mencoba apa yang diperintahkan guru tanpa mengeluh.
4. Mau bergabung dengan teman yang lain.

E. Kegiatan Pembelajaran

1. Model dan Strategi Pembelajaran

Model : Pembelajaran Hellison

Strategi : *Awareness Talks- Conseling Time- Specifik Level-Related Strategies- Group Talk- Modelling- Reinformance- Throught Reflection Time.*

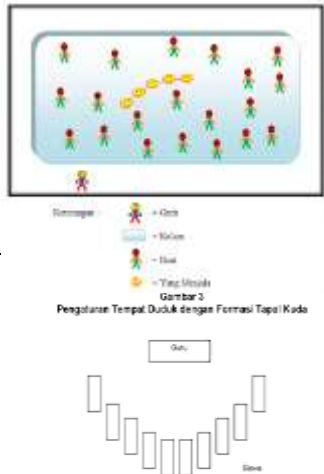


2. Langkah-langkah Pembelajaran


| Kegiatan | Tugas Guru | Tugas Siswa | Formasi | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Membuka pembelajaran • Apersepsi • pemanasan | <ul style="list-style-type: none"> • Guru membuka, membariskan, beroda dan mengecek kehadiran siswa. • Konseling Time. Guru menjelaskan materi pembelajaran yang akan dipelajari. • Awareness talk. diskusi tentang target/harapan dan memotivasi siswa dalam belajar. • Guru memberikan tugas gerak bentuk | <ul style="list-style-type: none"> • siswa berbaris, berdoa , dan menjawab absen guru. • Siswa mengamati yang guru informasikan . • Siswa melaksanakan tugas gerak yang berupa | <div style="text-align: center;"> <p>GURU</p> <p>○</p> <table border="1" style="margin: auto;"> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> <tr><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td><td>□</td></tr> </table> <p>SISWA</p> </div> <p style="text-align: center;">Permainan hitam hijau</p>  | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |
| □ | □ | □ | □ | □ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| □ | □ | □ | □ | □ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| □ | □ | □ | □ | □ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| □ | □ | □ | □ | □ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |


Gilang Ginanjar, 2017

PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN HELLISON UNTUK MENINGKATKAN NILAI TANGGUNG JAWAB SISWA DALAM PENGGUNAAN ALAT PEMBELAJARAN PENJAS

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

| | | | |
|-------------|---|---|---|
| | permainan dalam pemanasan | permainan yang diinstruksikan guru (mencoba) | Permainan Menjala ikan  |
| Inti | <ul style="list-style-type: none"> Siswa diajak menyimak materi pembelajaran gerak lari zig-zag, lompat diban, lari bolak-balik. Lalu guru menjelaskan mengenai model Hellison (perilaku tanggung jawab yang baik dan jelek) dengan bersama-sama membaca di spanduk. Kemudian guru memberikan target (<i>Strategies Specific Level-Related</i>) agar siswa berada di level perilaku 2 (Involvement) Guru menginstruksikan siswa untuk membagi menjadi 4 kelompok yaitu 2 laki-laki dan 2 perempuan Guru menginstruksikan tugas gerak yang | <ul style="list-style-type: none"> Siswa mengamati materi yang dijelaskan oleh guru. Siswa melihat spanduk dan membaca serta memahami yang dijelaskan guru. Siswa mencoba mengutarakan pendapatnya. (Apersepsi) | <p>Lari zig-zag</p>  <p>Lompat di ban</p>  <p>Lari bolak balik</p> |
| | | <ul style="list-style-type: none"> Siswa membagi menjadi 4 kelompok Siswa mencoba dan melakukan tugas gerak yang diinstruksikan oleh guru. | |

| | | | |
|--|---|--|---|
| | <p>seperti yang sudah disebutkan.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru memonitor gerak dan sikap tanggung jawab yang dimunculkan oleh siswa . • Setelah 20 menit melakukan, guru kembali mengajak siswa untuk berkumpul untuk mengidentifikasi gerakan yang sudah mereka lakukan dan sikap tanggungjawab yang terlihat.(Group Talk) • Lalu guru mengurutkannya dan memberikan penegasan tentang gerak dan sikap tanggungjawab yang positif yang dilakukan oleh siswa.(Reinforma nce) • Setelah itu guru memberikan intruksi untuk mencoba cara berlari, berjalan dan melompat yang benar sebanyak 5x ke setiap kelompok. • Guru memonitor | <ul style="list-style-type: none"> • Siswa berkumpul • Siswa menyimak pertanyaan guru. • Siswa menjawab pertanyaan dari guru. • Siswa mengamati apa yang guru jelaskan tentang penegasan tugas gerak dan conth sikap yang positif. • Siswa mencoba melakukan tugas gerak yang diintruksikan oleh guru. • Siswa berkumpul. |  |
|--|---|--|---|

| | | | |
|---------|--|---|---|
| | <p>kembali siswa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Setelah tugas gerak itu selesai dilakukan siswa dikumpulkan. | | |
| Penutup | <ul style="list-style-type: none"> • Guru mengajak siswa untuk menyimpulkan seluruh aktivitas gerak dan sikap tanggungjawab yang terlihat ketika pembelajaran. (<i>Reinforcement dan Thought Reflection Time</i>) • Guru memberikan pertanyaan tentang aktivitas gerak yang telah dilakukan dan sikap positif. • Menjawab pertanyaan siswa. • Guru mengajak siswa untuk berdo'a untuk menutup kegiatan pembelajaran. | <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimpulkan bersama-sama. • Siswa menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru dan bertanya. • Siswa berdo'a menurut kepercayaannya masing-masing. | <p>Gambar 5 Pegolakan Tempai Duduk dengan Formasi Tapai Kuda</p>  <p>The diagram shows a teacher (Guru) at the top center and a group of students (Siswa) arranged in a U-shaped formation below. The students are represented by small rectangular boxes.</p> |

F. Penilaian

1. Penilaian Sikap :

a. Sikap Tanggjawab Hellison

Teknik penilaian yang digunakan adalah penilaian berdasarkan dari dimensi afektif yaitu sikap siswa selama proses pembelajaran dan dimensi psikomotor dalam tugas gerak yang diinstruksikan. Sikap siswa yang diharapkan adalah sikap tanggung jawab pada level 2 (involvement). Penilaian menggunakan format observasi perilaku tanggung jawab Hellison , yang dikutip dari Nurdiansyah (2016).

| No | Nama Siswa | Skala Nilai Tanggung Jawab Hellison | Jumlah |
|----|------------|--|--------|
| | | | |

Gilang Ginanjar, 2017

PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN HELLISON UNTUK MENINGKATKAN NILAI TANGGUNG JAWAB SISWA DALAM PENGGUNAAN ALAT PEMBELAJARAN PENJAS

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

| | | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | |
|----|--|---|---|---|---|---|--|
| 1. | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | |

Keterangan:

- Level 0:
 1. Mengganggu kinerja dan permainan orang lain.
 2. Mengejek teman yang melakukan kesalahan.
 3. Mengejak orang lain untuk tidak melakukan sesuatu kegiatan dalam pembelajaran.
 4. Tidak membagi peralatan atau tempat dengan temannya.
- Level 1:
 1. Membiarkan teman memakai alat, tanpa menganggunya.
 2. Tidak melakukan kegiatan pembelajaran tetapi tidak mengganggu orang lain.
 3. Menolak jika menunggu teman lain.
 4. Melakukan apa yang diperintahkan oleh guru tetapi tidak setiap waktu.
- Level 2:
 5. Aktif dan bersemangat mengikuti pelajaran.
 6. Sering mencoba sendiri untuk menguasai keterampilan.
 7. Mencoba apa yang diperintahkan guru tanpa mengeluh.
 8. Mau bergabung dengan teman yang lain.
- Level 3:
 1. Tidak perlu diminta untuk melakukan apa yang diperintahkan oleh guru.
 2. Tidak marah walau diganggu dan diejek teman.
 3. Tidak mudah menyerah walapapun sering salah.
 4. Mau bekerja sama dengan teman yang lain.
- Level 4:
 1. Membantu guru dalam menyiapkan alat.
 2. Membantu teman dalam menguasai keterampilan.
 3. Memberi semangat kepada teman.
 4. Secara aktif menawarkan bantuan kerja sama.

Teknik Pengskoran:

- a. Apabila tanda ceklis diisi pada kolom level 0 siswa mendapatkan skor 2.
- b. Apabila tanda ceklis diisi pada kolom level 1 siswa mendapatkan skor 4.
- c. Apabila tanda ceklis diisi pada kolom level 2 siswa mendapatkan skor 6.
- d. Apabila tanda ceklis diisi pada kolom level 3 siswa mendapatkan skor 8.
- e. Apabila tanda ceklis diisi pada kolom level 4 siswa mendapatkan skor 10.

G. Alat, Bahan dan Sumber Ajar

1. Media dan Alat : Pluit, cones, busa, piberglass, ban sepeda, bola kecil, Keranjang, bambu.
2. Sumber Ajar : Kurikulum 2013, Silabus, Buku Guru, Buku siswa
Bandung, Maret 2017

Guru Mapel PJOK,

Peneliti,

Yulia Paweka, S.Pd
NIP. 195711111979122009

Gilang Ginanjar
NIM. 1303450

Mengetahui:

Kepala Sekolah SDN Tilil,

Drs. Osa, MM.Pd
NIP. 196307151983051004