

PENDIDIKAN JASMANI & OLAHRAGA UNTUK KESIAPSIAGAAN

Soni Nopembri
Saryono
Diana Septi Purnama



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019

**PENDIDIKAN JASMANI & OLAHRAGA
UNTUK KESIAPSIAGAAN**

Undang-Undang Nomor 12 tahun 1997 tentang Perubahan Undang-Undang Nomor 6 Tahun 1987 tentang Hak Cipta sebagaimana telah diubah dengan Undang-Undang Nomor 7 Tahun 1987:

Tentang Hak Cipta

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp. 1.000.000,00 (satu juta rupiah) atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) dan/atau denda paling banyak Rp. 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah)
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud dalam ayat (1), dipidanakan dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/atau denda paling banyak Rp. 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

PENDIDIKAN JASMANI & OLAHRAGA UNTUK KESIAPSIAGAAN

**Soni Nopembri
Saryono
Diana Septi Purnama**



PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA UNTUK KESIAPSIAGAAN

ISBN 978-623-7313-36-6

Diterbitkan oleh:

ISTANA AGENCY

Jl. Nyi Adi Sari Gg. Dahlia I,

Pilahan KG I / 722 RT 3912/

Rejowinangun, Kotagede, Yogyakarta

Telp. (0274) 8523476, email: info@istanaagency.com

www.istanaagency.com

Hak Cipta

© Soni Nopembri, Saryono, Diana Septi Purnama

Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Kesiapsiagaan/ Soni Nopembri, Saryono,
Diana Septi Purnama

Cetakan 1, Desember 2019

Penulis : Soni Nopembri, Saryono, Diana Septi Purnama

Editor : Tim Redaksi UNY

Layout : aurajogja

Cover : Tim

KATA PENGANTAR

Kami panjatkan puji dan syukur kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala yang telah memberikan kesehatan lahir dan batin dalam menyelesaikan buku ini. Ucapan terimakasih kami sampaikan kepada berbagai pihak yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk menyusun buku ini. Kami juga mengucapkan terima kasiha kepada para ahli dan para mahasiswa yang telah terlibat dalam penyusunan buku ini.

Buku yang berjudul “Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Kesiapsiagaan” ini ditujukan untuk referensi bagi guru dan praktisi dalam mengembangkan kurikulum pendidikan jasmani olahraga kesehatan yang diarahkan untuk kesiapsiagaan menghadapi bencana. Buku ini merupakan hasil pengembangan dari penelitian yang berjudul “Pengembangan Model Kurikulum Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Kesiapsiagaan Anak dalam menghadapi bencana”. Hal ini dilatar belakangi kenyataan bahwa Indonesia merupakan salah satu Negara yang memiliki potensi bencana yang besar. Berbagai program kesiapsiagaan yang selama ini dilakukan masih berkisar pada simulasi. Oleh karena, kesiapsiagaan dapat diintegrasikan dalam pendidikan, maka buku ini diharapkan dapat membantu para pembaca untuk merealisasikannya.

Kami berharap buku ini dapat menjadi bahan masukan dan kajian yang berarti bagi para pembaca dalam upaya ikut mengembangkan pendidikan jasmani dan olahraga menjadi bagian yang bermanfaat bagi masyarakat terutama anak-anak dalam membangun kesiapsiagaan menghadapi bencana. Kritik dan saran yang membangun terhadap buku ini akan senantiasa kami terima agar dikemudian hari dapat diperbaiki.

Penulis

DAFTAR ISI

Bab I	Pendahuluan	1
Bab II	Pengembangan Kesiapsiagaan Fisik, Psikologis, Sosial, dan Spiritual melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga	7
Bab III	Pengintegrasian Kesiapsiagaan dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	13
Bab IV	Pengembangan Silabi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) yang Mengintegrasikan Kesiapsiagaan.....	17
	Silabi PJOK kelas 4	19
	Silabi PJOK kelas 5	21
	Silabi PJOK kelas 6	22
Bab V	Pengembangan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang Mengintegrasikan Kesiapsiagaan	23
	Rencana Pembelajaran PJOK kelas 4	27
	Rencana Pembelajaran PJOK kelas 5	105
	Rencana Pembelajaran PJOK kelas 6	177
	Daftar Pustaka	245

BAB I

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki potensi bencana alam yang cukup besar. Indonesia yang terdiri atas beribu pulau dan sebagian besar daerahnya berupa lautan. Bencana-bencana yang paling mengancam daerah-daerah di Indonesia, terutama gempa bumi, kebakaran gedung, tsunami, banjir dan banjir bandang, tanah longsor, serta letusan gunung api (BNPB, 2017). Gempa bumi dikarenakan pergerakan lempengan-lempengan besar dunia yang melintasi berbagai daerah di Indonesia. Letusan gunung api dikarenakan Indonesia terletak pada sabuk pegunungan berapi pasifik (*The Pasific Ring of Fire*) sehingga sebagian besar gunung api aktif setiap waktu, seperti: Gunung Merapi, Sinabung, dan Kelud. Berdasarkan peta indeks rawan bencana Indonesia tahun 1815-2012, sebagian besar wilayah Indonesia memiliki tingkat kerawanan bencana yang tinggi terutama di pulau Sumatera, Jawa, Sulawesi, dan Kalimantan.



Gambar 1.1. Peta Indeks Rawan Bencana Indonesia

Berbagai potensi dan ancaman bencana diatas akan sangat berdampak pada masyarakat Indonesia. Hal ini seperti yang diungkapkan oleh Ronholt, Karsberg, & Elklit (2013) bahwa bencana mempengaruhi seluruh masyarakat. Begitu pula dengan dampak negatif psikologis dan sosial bencana terhadap anak-anak sangat nampak jelas dalam kehidupan mereka (Mondal, et al., 2013; Uemoto, Asakawa, Takamiya, Asakawa, & Inui, 2012; Kilic, Ozguven, & Sayil, 2003; Kar, 2009; Yonekura, Ueno, & Iwanaka, 2013). Selain itu, keterjadian bencana juga memerlukan tingkat spiritual yang memadai untuk penguatan psikologis (Dew et al., 2010; Hernandez, 2011). Anak-anak korban bencana, membutuhkan dukungan sosial dan kesehatan mental jangka panjang, intervensi komprehensif kesiapsiagaan (Uemoto, Asakawa, Takamiya, Asakawa, & Inui, 2012). Oleh karena itu, dukungan kesiapsiagaan bencana dalam jangka panjang melalui proses pendidikan formal dan non-formal perlu

untuk dikembangkan untuk membantu mengurangi dampak negatif bencana terhadap kehidupan anak-anak.

Ada banyak studi yang memberikan alasan empiris untuk manfaat fisik, psikologis, sosial, dan spiritual dari aktivitas fisik dalam pendidikan jasmani dan olahraga yang secara teratur di kalangan anak-anak dan remaja (Piko & Keresztes, 2006; Curelaru, Abalasei, & Cristea, 2011; Morrison & Nash, 2012). Selain itu, pendidikan jasmani dan olahraga merupakan satu-satunya disiplin dalam kurikulum sekolah yang berhubungan dengan peningkatan kesehatan fisik, psikologis, social dan spiritual siswa (Curelaru, Abalasei, & Cristea, 2011; Piko & Keresztes, 2006; Lodewyk, Lu, & Kentel, 2009). Secara khusus, kegiatan bermain dapat membantu anak-anak belajar berbagai pengalaman yang positif untuk mengurangi keadaan negatif dalam dirinya (Henley, 2005; Henley, Schweitzer, de Gara, & Vetter, 2007; Kar, 2009). Perancangan kurikulum pendidikan jasmani dan olahraga yang sistematis dan terstruktur serta terarah pada kesiapsiagaan bencana akan sangat membantu anak-anak untuk senantiasa menghadapi kejadian bencana tersebut.

Program pendidikan jasmani dan olahraga yang berkaitan dengan pengembangan karakter anak atau afektif di sekolah telah banyak diteliti (Mutohir, 2015). Akan tetapi, pengkajian terhadap keberadaan pendidikan jasmani dan olahraga sebagai sarana pembentuk kesiapsiagaan bencana di Indonesia belum ada. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Nopembri, Saryono, dan Rithaudin (2011, 2015, 2017) masih berkisar pada pengembangan model pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan psikososial dan spiritual

pada anak-anak di daerah rawan bencana gunung Merapi Yogyakarta. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji model kurikulum pendidikan jasmani dan olahraga yang mengarah pada kesiapsiagaan fisik, psikologis, social, dan spiritual anak-anak dalam menghadapi bencana di daerah-daerah rawan bencana Indonesia.

Begitu besarnya potensi bencana yang dimiliki Indonesia terutama erupsi gunung berapi di beberapa daerah. Erupsi gunung berapi seringkali menelan banyak korban dan menghancurkan sebagian besar kehidupan masyarakat di sekitar gunung tersebut. Gunung Merapi sebagai salah satu gunung berapi teraktif di dunia memberikan dampak stress traumatis yang cukup panjang bagi masyarakat sekitar terutama anak-anak ketika erupsi. Keadaan pada saat terjadinya erupsi, di pengungsian, dan pasca erupsi memerlukan kesiapsiagaan anak-anak secara psikologis, sosial dan spiritual. Kenyataannya peningkatan kesiapsiagaan masyarakat terhadap kejadian ini masih berkisar pada kegiatan insidental yang tidak terprogram secara jelas dan tanpa melibatkan program pendidikan yang sudah ada. Hal ini mengakibatkan keberlangsungan program-program untuk mempersiapkan anak-anak dalam menghadapi keadaan darurat seperti bencana erupsi gunung belum tertata dengan jelas. Kesiapsiagaan psikososial dan spiritual anak-anak dalam menghadapi keadaan darurat perlu disusun secara jelas dalam program yang terintegrasi dengan pendidikan di lingkungan sekitar. Pendidikan jasmani dan olahraga sangat mungkin memberikan banyak kesempatan pada anak-anak untuk terlibat secara aktif mengembangkan keterampilan

psikososial dan spiritual. Hal ini diperkuat juga dengan begitu banyaknya manfaat aktivitas jasmani dan olahraga dalam mengembangkan keterampilan psikososial dan spiritual anak.

BAB II

PENGEMBANGAN KESIAPSIAGAAN FISIK, SOSIAL, PSIKOLOGIS, DAN SPIRITUAL MELALUI PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA

Saat ini perkembangan olahraga untuk perkembangan dan kedamaian (*Sport for Development and Peace*) telah membawa program pendidikan jasmani dan olahraga digunakan untuk mempromosikan perdamaian dan resolusi konflik, pemberdayaan pendidikan dan pemuda, pendidikan kesehatan dan pencegahan penyakit, kesetaraan gender dan pemberdayaan perempuan dan anak perempuan, dan inklusi sosial dari kelompok yang kurang beruntung seperti agama, etnis minoritas dan penyandang cacat (Gschwend & Selvaraju, 2008; Kunz, 2005; Lyras, 2011). Pendidikan jasmani dan olahraga memiliki peranan penting dalam pengembangan aspek fisik manusia agar terjadinya harmonisasi dan keseimbangan tubuh (Curelaru, Abalasei, & Cristea, 2011; Morrison & Nash, 2012; Piko & Keresztes, 2006; Guszowska (2014). Selain itu, pendidikan jasmani dan olahraga juga memiliki manfaat pada peningkatan kesehatan tubuh jangka panjang di kalangan anak-anak (Janssen and LeBlanc, 2010; Archer, 2014; Strong et al, 2005). Tingkat kebugaran jasmani merupakan parameter diperolehnya kesehatan fisik/jasmani

melalui pendidikan jasmani dan olahraga (Caspersen, Powell, Christenson, 1985; Houston & Kulinna, 2014; Gu, Chang & Solmon, 2016; Mayorga-Vega, Montoro-Escano, Merino-Marban, & Viciano, 2015).

Berbagai penelitian telah menemukan bahwa aktivitas jasmani dan komponen kebugaran jasmani memiliki hubungan positif, baik aspek fisik, psikososial, maupun spiritual. Pendidikan jasmani dan olahraga memiliki peran penting dalam menurunkan depresi anak-anak yang mengalami trauma sehingga menikmati kehidupan keseharian mereka lagi. Hal ini ditegaskan oleh penelitian Annesi (2005) yang menemukan adanya penurunan depresi yang signifikan untuk kelompok anak-anak yang melakukan aktivitas jasmani dan olahraga dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak melakukannya. Beberapa penelitian juga telah menemukan penurunan tingkat depresi yang signifikan dalam beberapa program pelatihan dan latihan (Camero, Hobbs, Stringer, Branscum, & Taylor, 2012; Motta, Kuligowski, & Marino, 2010; Bicer, Asghari, Kharazi, & Asl, 2012). Selain itu, Moghaddam, Mehrdad, Salehian, dan Shirmohammadzadeh (2012) juga menunjukkan adanya penurunan yang signifikan tingkat depresi anak-anak dalam olahraga seperti berenang, atletik, dan sepakbola. Aktivitas jasmani juga telah terbukti menjadi rehabilitasi yang efektif untuk kecemasan (Moghaddam et al., 2012; Yildirim, 2012; Bicer et al., 2012). Moghaddam dkk, (2012) juga mengungkapkan bahwa olahraga teratur mengurangi tingkat stres. Aktivitas fisik yang disesuaikan dalam pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah ataupun setelah sekolah

dapat mempengaruhi keterampilan mengatasi masalah psikologis dan somatik yang diperlukan dalam penurunan stres (Wahl-Alexander & Sinelnikov, 2013; Ronan & Johnson, 1999).

Program pendidikan jasmani dan olahraga dapat menjadi wahana intervensi psikososial yang sudah terbukti memberikan dampak pada perkembangan psikologis dan sosial anak-anak untuk menghadapi kenyataan hidupnya (Gschwend & Selvaraju, 2008; Kunz, 2005; Sugiyama, Shibukura, Nishida, Ito, Sasaki, & Isogai, 2008; Lyras, 2011). Sebagai bagian dari kurikulum sekolah, pendidikan jasmani dan olahraga merupakan satu-satunya disiplin dalam kurikulum yang membahas harmonisasi kesehatan anak-anak dari prasekolah, pelajar, dan mahasiswa (Curelaru, Abalasei, & Cristea, 2011; Piko & Keresztes, 2006; Morrison & Nash, 2012). Penggunaan olahraga dan bermain dengan program olahraga psikososial mengacu pada kecenderungan alami anak-anak untuk bermain untuk penggunaannya membantu pemulihan dari trauma dan dukungan dari kekuatan yang ada (Kunz, 2005; Sugiyama, Shibukura, Nishida, Ito, Sasaki, & Isogai, 2009). Aktivitas jasmani memainkan peran penting dalam kesejahteraan psikologis siswa dan persepsi mereka tentang kesehatan (Piko & Keresztes, 2006; Curelaru, Abalasei, & Cristea, 2011; Lyras, 2011; Sugiyama, Yuichi, Masayuki, Keita, Lian, & Eri, 2009).

Pendidikan jasmani dan olahraga sangat berhubungan erat dengan pengembangan keterampilan psikososial anak-anak. Anak-anak yang mengikuti pendidikan jasmani dan olahraga memiliki berbagai pengalaman yang membantu

mereka merespons stres dan mempelajari semua jenis strategi mengatasinya (Lang, Feldmeth, Brand, Holsboer-Trachsler, Pühse & Gerber, 2016b). Anak-anak yang secara aktif terlibat dalam aktivitas jasmani ditemukan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi emosi positif secara efektif, yang memperbaiki keterampilan pemecahan masalah (Kim & McKenzie, 2014). Aykora, Tekin, Ozdag, Dereceli, dan Uzunkaya (2010) menemukan bahwa anak-anak dari kelas pendidikan jasmani memiliki keterampilan komunikasi yang lebih tinggi daripada anak-anak kelas seni rupa. Lebih lanjut, Preja (2013) menyatakan bahwa dalam kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga, anak-anak secara konsisten menggunakan komunikasi verbal maupun non verbal, seperti kode, tanda, gambar, dan sebagainya. García-López dan Gutiérrez (2013) menemukan bahwa program intervensi pendidikan jasmani dan olahraga dapat meningkatkan empati siswa. Selain itu, keterampilan pemecahan masalah dapat dikembangkan melalui pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang membantu mengembangkan keterampilan dan kreativitas anak-anak (Senduran & Amman, 2015).

Spiritual, kesehatan, dan kesejahteraan mempunyai hubungan yang saling mempengaruhi (Hernandez, 2011; Anderson, 2007; Udermann, 2000; Hurych, 2011; Wabuyabo, Wamukoya, & Bulinda, 2015). Demikian pula, spiritual dan olahraga memiliki hubungan dengan berbagai aspek kehidupan manusia (Hilty, 2016; Jirásek, 2015; Parry, 2007; Obare, 2000; Amara, 2013). Secara khusus pengembangan aspek spiritual telah menjadi bagian penting dari kurikulum dan pedagogi secara menyeluruh (Anderson, 2007; Lodewyk,

Lu, & Kentel, 2009; Lynch, 2013). Pengembangan spiritual siswa dapat dipromosikan melalui partisipasi dalam aktivitas fisik, permainan, budaya, dan musik untuk membantu anak-anak menjadi lebih rileks, kreatif, termotivasi, dan mampu berinteraksi. (Lodewyk, Lu, dan Kentel; 2009; Jirásek, 2015). Anderson (2007) menyarankan cara praktis untuk memasukkan nilai spiritual dalam pendidikan jasmani dan kesehatan, seperti; menjelaskan berbagai gerakan aktivitas fisik, menggambarkan tindakan kepahlawanan dalam dunia olahraga, membicarakan manfaat olahraga, memotivasi siswa untuk melakukan tindakan yang baik selama aktivitas jasmani atau olahraga, dan mendiskusikan isu-isu yang menyentuh hati siswa yang membawa mereka melakukan perbuatan baik bagi orang lain.

Lodewyk, Lu, dan Kentel (2009) menemukan bahwa nilai religius dan spiritual, seperti kesadaran, perhatian, ketenangan, dan toleransi berkembang selama pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Demikian juga, pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga telah dilaporkan memiliki potensi lebih besar untuk mempengaruhi perkembangan spiritual yang terkait dengan aktivitas sehari-hari di sekolah dan masyarakat (Lynch, 2015). Tujuan pendidikan jasmani baik aspek kognitif, afektif, maupun psikomotor harus mendukung spiritualitas anak-anak (NASPE, 2005). Pendidikan jasmani dan olahraga menekankan doa di awal dan akhir pelajaran untuk mempromosikan ketentraman, komitmen, ikatan dengan teman, mengendalikan emosi, dan pencapaian mereka (Coakley, 2003; Watson & Czech, 2005). Banyak olahragawan profesional telah mengembangkan

kebiasaan dan ritual yang melibatkan doa dalam olahraga dan aktivitas jasmani mereka (Dillon & Tait, 2000; Obare, 2000) untuk meminta kesuksesan bagi diri mereka sendiri atau tim dan ucapan terima kasih atas hasilnya (Jirásek 2015).

BAB III

PENGINTEGRASIAN KESIAPSIAGAAN DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Sekolah dipercaya memiliki pengaruh langsung terhadap generasi muda, yaitu dalam menanamkan nilai-nilai budaya dan menyampaikan pengetahuan tradisional dan konvensional kepada generasi muda. Untuk melindungi anak-anak dari ancaman bencana alam diperlukan dua prioritas berbeda namun tidak bisa dipisahkan aksinya yaitu pendidikan untuk mengurangi risiko bencana dan keselamatan dan keamanan sekolah. Sekolah juga harus mampu melindungi anak-anak dari suatu kejadian bencana alam. Investasi dalam memperkuat struktur gedung sekolah sebelum suatu bencana terjadi, akan mengurangi biaya/anggaran jangka panjang, melindungi generasi muda penerus bangsa, dan memastikan kelangsungan kegiatan belajar mengajar setelah kejadian bencana. Menyelenggarakan pendidikan tentang risiko bencana ke dalam kurikulum sekolah sangat membantu dalam membangun kesadaran akan isu tersebut di lingkungan masyarakat.

Pihak yang berpotensi terkena dampak bencana sebagian besar adalah anak sekolah, sehingga sangatlah penting untuk

menintegrasikan kurikulum formal dengan kesiapsiagaan anak-anak menghadapi bencana. Pengintegrasian kesiapsiagaan dalam hal ini dilakukan dengan kurikulum 2013 pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di Sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah (SD/MI). Integrasi kesiapsiagaan ke dalam kurikulum PJOK ini bertujuan agar peserta didik memperoleh pemahaman yang mendalam tentang berbagai aktivitas-aktivitas jasmani yang terkait kesiapan secara fisik, psikologis, sosial, dan spiritual dalam menghadapi bencana pada pembelajaran. Pengintegrasian ini dilakukan melalui model integrasi materi pembelajaran pendidikan kesiapsiagaan ke dalam mata pelajaran pokok.

Langkah-langkah pengintegrasian kesiapsiagaan menghadapi bencana ke dalam mata pelajaran dapat dilakukan melalui:

A. Identifikasi materi pembelajaran tentang bencana dan kesiapsiagaan bencana

Materi pembelajaran (instructional materials) adalah bahan yang diperlukan untuk pembentukan pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang harus dikuasai peserta didik dalam rangka memenuhi standar kompetensi dan kompetensi dasar yang ditetapkan. Materi pembelajaran terdiri dari:

1. Materi fakta, yaitu materi pembelajaran yang berupa kenyataan dan kebenaran, meliputi nama-nama obyek, peristiwa sejarah, lambang, nama tempat,

nama orang, nama bagian atau komponen suatu benda, dan sebagainya;

2. Materi konsep, yaitu materi pembelajaran yang berupa pengertian-pengertian baru yang bisa timbul sebagai hasil pemikiran, meliputi definisi, pengertian, ciri khusus, hakekat, inti/ isi dan sebagainya;
3. Materi prinsip, yaitu materi pembelajaran yang berupa hal-hal utama, pokok, dan memiliki posisi terpenting, meliputi dalil, rumus, adagium, postulat, paradigma, teorema, serta hubungan antar konsep yang menggambarkan implikasi sebab akibat;
4. Materi prosedur, yaitu materi pembelajaran yang meliputi langkah-langkah sistematis atau berurutan dalam mengerjakan suatu aktivitas dan kronologi suatu system;
5. Materi sikap atau nilai, yaitu materi pembelajaran yang merupakan hasil belajar aspek afektif, misalnya nilai kejujuran, kasih sayang, tolong-menolong, semangat dan minat belajar serta bekerja, dsb.

Dalam mengidentifikasi materi pembelajaran perlu diperhatikan prinsip-prinsip sebagai berikut:

1. Relevansi, materi pembelajaran hendaknya relevan dengan pencapaian kompetensi inti dan kompetensi dasar. Jika kemampuan yang telah dikuasai peserta didik seperti menghafal fakta, maka materi pembelajaran yang diajarkan harus berupa fakta, bukan berupa konsep, prinsip maupun jenis materi lain yang serupa.

2. Konsistensi, jika kompetensi dasar yang harus dikuasai peserta didik ada empat macam, maka materi yang harus diajarkan juga harus meliputi empat macam.
 3. Kecukupan, materi yang diajarkan hendaknya cukup memadai dalam membantu peserta didik menguasai kompetensi dasar yang diajarkan. Materi tidak boleh terlalu sedikit, dan tidak boleh terlalu banyak. Agar dapat mengidentifikasi materi pembelajaran tentang bencana dan kesiapsiagaan bencana dengan baik, maka guru harus membaca buku-buku tentang kebencanaan atau mendapatkan pelatihan mengenai materi pembelajaran kebencanaan.
- B. Analisis kompetensi dasar yang dapat diintegrasikan kesiapsiagaan bencana

Analisis kompetensi dasar adalah kajian terhadap kompetensi dasar di setiap mata pelajaran dalam kompetensi inti yang dapat diintegrasikan dalam materi pembelajaran tentang kesiapsiagaan bencana. Analisis dilakukan karena tidak semua kompetensi dasar dapat diintegrasikan materi pembelajaran bencana dan kesiapsiagaan bencana.

BAB IV

PENGEMBANGAN SILABI PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN YANG MENGINTEGRASIKAN KESIAPSIAGAAN

Silabus dalam hal ini adalah rencana pembelajaran pada suatu mata pelajaran PJOK yang mencakup kompetensi dasar, materi pokok/ pembelajaran, kesiapsiagaan, dan alokasi waktu. Silabus merupakan penjabaran kompetensi inti dan kompetensi dasar ke dalam materi pokok/pembelajaran, kegiatan pembelajaran, dan indikator pencapaian kompetensi untuk penilaian yang dalam hal ini lebih dibuat secara sederhana agar lebih mudah dipahami.

Langkah-langkah Pengembangan Silabus PJOK integrasi dengan kesiapsiagaan:

- A. Mengkaji Kompetensi Dasar dengan memperhatikan hal-hal berikut:
 1. Urutan berdasarkan hierarki konsep disiplin ilmu dan/atau tingkat kesulitan materi, tidak harus selalu sesuai dengan urutan yang ada di Standar Isi;
 2. Keterkaitan antara standar kompetensi dan kompetensi dasar dalam mata pelajaran;

3. Keterkaitan antara standar kompetensi dan kompetensi dasar antar mata pelajaran.
- B. Mengidentifikasi materi pokok/ pembelajaran yang menunjang pencapaian kompetensi dasar dengan mempertimbangkan: potensi peserta didik; relevansi dengan karakteristik daerah; tingkat perkembangan fisik, intelektual, emosional, sosial, dan spiritual peserta didik; kebermanfaatan bagi peserta didik; struktur keilmuan; aktualitas, kedalaman, dan keluasan materi pembelajaran; relevansi dengan kebutuhan peserta didik dan tuntutan lingkungan; dan alokasi waktu.
 - C. Merumuskan Indikator Pencapaian Kompetensi sebagai penanda pencapaian kompetensi dasar yang ditandai oleh perubahan perilaku yang dapat diukur yang mencakup sikap, pengetahuan, dan keterampilan. Indikator dikembangkan sesuai dengan karakteristik peserta didik, mata pelajaran, satuan pendidikan, potensi daerah dan dirumuskan dalam kata kerja operasional yang terukur dan/ atau dapat diobservasi. Indikator digunakan sebagai dasar untuk menyusun alat penilaian.
 - D. Menentukan Alokasi Waktu pada setiap kompetensi dasar didasarkan pada jumlah minggu efektif dan alokasi waktu mata pelajaran per minggu dengan mempertimbangkan jumlah kompetensi dasar, keluasan, kedalaman, tingkat kesulitan, dan tingkat kepentingan kompetensi dasar. Alokasi waktu yang dicantumkan dalam silabus merupakan perkiraan waktu rerata untuk menguasai

kompetensi dasar yang dibutuhkan oleh peserta didik yang beragam.

A. Silabi PJOK Kelas 4

NO	MATERI	KOMPETENSI DASAR			KESIAP SIAGAAN	PERTEMUAN x WAKTU
		PSIKOMOTOR	KOGNITIF	AFEKTIF		
1	Permainan dan Olahraga	Siswa mampu melakukan gerak dasar atletik (lari dan jalan) melalui Permainan	Siswa mampu memahami konsep gerak dasar atletik (lari & Jalan) dalam permainan	Siswa mampu menunjukkan kesadaran terhadap tubuhnya, disiplin, kerjasama, toleransi, mengakui kemenangan dan kekalahan, dan tanggung jawab	<ul style="list-style-type: none"> • Fisik • Psikologis • Sosial • Spiritual 	5 x 70 menit
		Siswa mampu mempraktikkan variasi dan kombinasi keterampilan gerak dasar (locomotors, non-locomotors, manipulative) dalam permainan dan olahraga	Siswa mampu memahami keterampilan gerak dasar dalam permainan dan olahraga	Siswa mampu menunjukkan kesadaran terhadap tubuhnya, disiplin, kerjasama, toleransi, mengakui kemenangan dan kekalahan, dan tanggung jawab	<ul style="list-style-type: none"> • Fisik • Psikologis • Sosial • Spiritual 	3 x 70 menit
2	Kebugaran Jasmani	Siswa mampu mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani untuk mencapai berat dan tinggi badan ideal	Siswa mampu mengetahui berbagai aktivitas kebugaran jasmani untuk mencapai berat dan tinggi badan ideal	Siswa mampu menunjukkan kesadaran terhadap tubuhnya, disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggung jawab	<ul style="list-style-type: none"> • Fisik • Psikologis • Sosial • Spiritual 	5 x 70 menit

3	Senam Kepen didikan	Siswa mampu mempraktikkan kombinasi pola gerak dominan untuk membentuk keterampilan/ teknik dasar senam (seperti: hand stand, kayang, etc.) dan kombinasi pola gerak dominan posisi statis dan dinamis tumpuan dan gantungan (contoh: gerak handstand berpasangan) secara berpasangan	Siswa mampu mengetahui pola gerak dominan posisi statis dan dinamis tumpuan dan gantungan secara berpasangan	Siswa mampu menunjukkan kesadaran terhadap tubuhnya, disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggung jawab	<ul style="list-style-type: none"> • Fisik • Psikologis • Sosial • Spiritual 	1 x 70 menit
						14 x 70 menit

Catatan:

1. Satu kali pertemuan adalah 70 menit (2 x 35 Menit)
2. Seminggu dua kali pertemuan.

B. Silabi PJOK Kelas 5

NO	MATERI	PSIKOMOTOR	KOGNITIF	AFEKTIF	KESIAP SIAGAAN	PERTEMUAN DAN WAKTU
1	Permainan dan Olahraga	Siswa mampu mempraktekkan variasi dan kombinasi gerak dasar atletik (melompat, dan melempar) melalui modifikasi permainan / olahraga.	Siswa mampu memahami gerak dasar atletik (melompat, dan melempar) dalam modifikasi permainan / olahraga.	Siswa mampu menunjukkan kesadaran tubuh mereka, disiplin, kerjasama, toleransi, menghargai kekalahan dan kemenangan dalam permainan, dan tanggungjawab	<ul style="list-style-type: none"> • Fisik • Psikologis • Sosial • Spiritual 	4 x 70 menit
		Siswa mampu mempraktekkan variasi dan kombinasi pola gerakan dasar berdasarkan konsep gerak dalam beberapa permainan atau olahraga.	Siswa mampu memahami tentang konsep gerak dalam beberapa permainan atau olahraga.	Siswa mampu menunjukkan kesadaran tubuh mereka, disiplin, kerjasama, toleransi, menghargai kekalahan dan kemenangan dalam permainan, dan tanggung jawab	<ul style="list-style-type: none"> • Fisik • Psikologis • Sosial • Spiritual 	2 x 70 menit
2	Kebugaran Jasmani	Siswa mampu mempraktekkan latihan daya tahan aerobik dan anaerobik untuk pengembangan kebugaran jasmani.	Siswa mampu memahami tentang latihan daya tahan aerobik dan anaerobik untuk pengembangan kebugaran Jasmani.	Siswa mampu menunjukkan kesadaran tubuh mereka, disiplin, kerjasama, toleransi, dan tanggungjawab.	<ul style="list-style-type: none"> • Fisik • Psikologis • Sosial • Spiritual 	4 x 70 menit
3	Aktivitas Ritmik	Siswa mampu mempraktekkan berbagai pola gerak dasar berirama bertema daerah dan nasional dalam kelompok-kelompok kecil berdasarkan konsep gerak mengikuti irama (ketukan), tanpa / dengan musik	Mahasiswa mampu memahami pola gerakan dasar berirama berdasarkan konsep gerak mengikuti irama (ketukan), tanpa / dengan musik	Mahasiswa mampu menunjukkan kesadaran tubuh mereka, disiplin, kerja sama, toleransi, dan tanggung jawab	<ul style="list-style-type: none"> • Fisik • Psikologis • Sosial • Spiritual 	2 x 70 menit
						12 x 70 minutes

Catatan:

1. Satu kali pertemuan adalah 70 menit (2 x 35 Menit)
2. Seminggu dua kali pertemuan.

C. Silabi PJOK Kelas 6

NO	MATERI	PSIKOMOTOR	KOGNITIF	AFEKTIF	KETERAMPILAN PSIKOSOSIAL	PERTEMUAN DAN WAKTU
1	Permainan dan Olahraga	Siswa mampu mempraktekkan variasi dan kombinasi gerak dasar atletik (jalan, lari, lompat, dan lempar) dengan kontrol yang baik melalui permainan dan olahraga	Siswa mampu memahami tentang gerak dasar atletik (jalan, lari, melompat, dan melempar) dengan kontrol yang baik melalui permainan dan olahraga	Siswa mampu menunjukkan kesadaran tubuh mereka, disiplin, kerjasama, toleransi, menghargai kekalahan dan kemenangan dalam permainan, dan tanggung jawab	<ul style="list-style-type: none"> • Fisik • Psikologis • Sosial • Spiritual 	4 x 70 menit
		Siswa mampu mempraktekkan variasi dan kombinasi pola gerakan dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif yang didasarkan pada konsep gerak dalam berbagai olahraga dan permainan dengan kontrol yang baik	Siswa mampu memahami tentang pola gerak dasar dengan konsep gerak dalam berbagai olahraga dan permainan dengan kontrol yang baik	Siswa mampu menunjukkan kesadaran tubuh mereka, disiplin, kerjasama, toleransi, menghargai kekalahan dan kemenangan dalam permainan, dan tanggung jawab	<ul style="list-style-type: none"> • Fisik • Psikologis • Sosial • Spiritual 	3 x 70 menit
2	Kebugaran Jasmani	Siswa dapat mengukur status kebugarannya dengan menggunakan berbagai alat penilaian	Siswa mampu memahami status kebugarannya dengan menggunakan berbagai alat penilaian	Siswa mampu menunjukkan kesadaran tubuh mereka, kerjasama, dan tanggung jawab.	<ul style="list-style-type: none"> • Fisik • Psikologis • Sosial • Spiritual 	5 x 70 menit
						12 x 70 menit

Catatan:

1. Satu kali pertemuan adalah 70 menit (2 x 35 Menit)
2. Seminggu dua kali pertemuan

BAB V

PENGEMBANGAN RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN YANG MENGINTEGRASIKAN KESIAPSIAGAAN

RPP dijabarkan dari silabus untuk mengarahkan kegiatan belajar peserta didik dalam upaya mencapai Kompetensi Dasar (KD). Setiap guru pada satuan pendidikan berkewajiban menyusun RPP secara lengkap dan sistematis agar pembelajaran berlangsung secara interaktif, inspiratif, menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik. RPP disusun untuk setiap KD yang dapat dilaksanakan dalam satu kali pertemuan atau lebih. Guru merancang penggalan RPP untuk setiap pertemuan yang disesuaikan dengan penjadwalan di satuan pendidikan.

Komponen Rencana Pelaksanaan Pembelajaran:

1. Identitas mata pelajaran

Identitas mata pelajaran, meliputi: satuan pendidikan, kelas, semester, program/ program keahlian, mata pelajaran atau tema pelajaran, jumlah pertemuan.

2. Standar kompetensi

Standar kompetensi merupakan kualifikasi kemampuan minimal peserta didik yang menggambarkan penguasaan pengetahuan, sikap, dan keterampilan yang diharapkan dicapai pada setiap kelas dan/ atau semester pada suatu mata pelajaran.

3. Kompetensi dasar

Kompetensi dasar adalah sejumlah kemampuan yang harus dikuasai peserta didik dalam mata pelajaran tertentu sebagai rujukan penyusunan indikator kompetensi dalam suatu pelajaran.

4. Indikator pencapaian kompetensi

Indikator kompetensi adalah perilaku yang dapat diukur dan/ atau diobservasi untuk menunjukkan ketercapaian kompetensi dasar tertentu yang menjadi acuan penilaian mata pelajaran. Indikator pencapaian kompetensi dirumuskan dengan menggunakan kata kerja operasional yang dapat diamati dan diukur, yang mencakup pengetahuan, sikap dan keterampilan.

5. Tujuan pembelajaran

Tujuan pembelajaran menggambarkan proses dan hasil belajar yang diharapkan dicapai oleh peserta didik sesuai dengan kompetensi dasar.

6. Materi ajar

Materi ajar memuat fakta, konsep, prinsip, dan prosedur yang relevan, dan ditulis dalam bentuk

butir-butir sesuai dengan rumusan indikator pencapaian kompetensi.

7. Alokasi waktu

Alokasi waktu ditentukan sesuai dengan keperluan untuk pencapaian KO dan beban belajar.

8. Metode pembelajaran

Metode pembelajaran digunakan oleh guru untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik mencapai kompetensi dasar atau seperangkat indikator yang telah ditetapkan. Pemilihan metode pembelajaran disesuaikan dengan situasi dan kondisi peserta didik, serta karakteristik dari setiap indikator dan kompetensi yang hendak dicapai pada setiap mata pelajaran. Pendekatan pembelajaran tematik digunakan untuk peserta didik kelas 1 sampai kelas 3 SD/MI.

9. Kegiatan pembelajaran

a. Pendahuluan

Pendahuluan merupakan kegiatan awal dalam suatu pertemuan pembelajaran yang ditujukan untuk membangkitkan motivasi dan memfokuskan perhatian peserta didik untuk berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran.

b. Inti

Kegiatan inti merupakan proses pembelajaran untuk mencapai KO. Kegiatan pembelajaran dilakukan secara interaktif, inspiratif

menyenangkan, menantang, memotivasi peserta didik untuk berpartisipasi aktif, serta memberikan ruang yang cukup bagi prakarsa, kreativitas, dan kemandirian sesuai dengan bakat, minat, dan perkembangan fisik serta psikologis peserta didik. Kegiatan ini dilakukan secara sistematis dan sistemik melalui proses eksplorasi, elaborasi, dan konfirmasi.

c. Penutup

Penutup merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengakhiri aktivitas pembelajaran yang dapat dilakukan dalam bentuk rangkuman atau kesimpulan, penilaian dan refleksi, umpan balik, dan tindak lanjut.

10. Penilaian hasil belajar

Prosedur dan instrumen penilaian proses dan hasil belajar disesuaikan dengan indikator pencapaian kompetensi dan mengacu kepada Standar Penilaian.

11. Sumber belajar

Penentuan sumber belajar didasarkan pada standar kompetensi dan kompetensi dasar, serta materi ajar, kegiatan pembelajaran, dan indikator pencapaian kompetensi.

RENCANA PELAKSANAAN
PEMBELAJARAN
KELAS 4

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-1

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV/Ganjil
Materi	: Gerak Dasar Atletik
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.
 - a. Siswa dapat memahami definisi gerak dasar jalan dan lari
 - b. Siswa dapat memahami manfaat gerak dasar jalan dan lari
 - c. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar jalan dan lari
2. mempraktikkan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.
 - a. Siswa dapat mempraktikkan gerak dasar jalan dan lari dengan benar.
 - b. Siswa dapat mempraktikkan gerak dasar jalan dan lari dalam sebuah permainan.
 - c. Siswa dapat mempraktikkan jalan dan lari secara berkelompok pada saat diberi rangsangan.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi gerak dasar jalan dan lari dengan benar.
2. Mengetahui manfaat gerak dasar jalan dan lari dengan benar.
3. Mengetahui permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar jalan dan lari dengan benar.
4. Mempraktikkan gerak dasar jalan dan lari dengan benar.
5. Mempraktikkan gerak dasar jalan dan lari dalam sebuah permainan dengan baik dan benar.
6. Mempraktikkan jalan dan lari secara berkelompok pada saat diberi rangsangan.

C. Materi Pembelajaran

MERAKIT SAMA-SAMA

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:

- a) Sikap: kemampuan kerja sama, komunikasi.
 - b) Pengetahuan: pemecahan masalah, penalaran, dan keterampilan matematika.
 - c) Keterampilan: lari, jalan, reaksi gerak.
- 2) Kelas : 4
- 3) Peralatan: bola (bola voli, bola tangan, bola plastik, bola kecil warna, dll), kerucut (*cone*), *frisbee*, simpai (sebagai rakit), kerucut pembatas atau garis untuk menandai pulau itu.
- 4) Deskripsi Aktivitas :
- a) Aktivitas 1
Bermain dengan peraturan yang sederhana.
 - 1) Buatlah siswa dalam kelompok-kelompok kecil 3-5 orang.
 - 2) Buat lapangan persegi panjang secukupnya.
 - 3) Tentukanlah nilai dari setiap alat/benda yang ada dengan angka yang diinginkan. Misalnya:
 - Bola voli = 20
 - Bola tangan = 15
 - Bola plastik = 10
 - *Frisbee* = 5
 - Kerucut = 25
 - Bola-bola kecil = 1
 - 4) Persiapkan soal-soal matematika yang sedang siswa pelajari di kelas matematika, seperti:

perkalian, penjumlahan, pengurangan, dan penambahan.

Aturan:

- 1) Sebarkan peralatan di dalam lapangan dengan jarak secukupnya sehingga mereka dapat berlari/berjalan.
- 2) Guru menyebutkan soal matematika.
- 3) Kelompok siswa berdiskusi kemudian secara bersama-sama mengambil alat/benda yang sesuai dengan nilai jawaban soal matematika tadi sambil berpegangan pada simpai dan menyimpannya pada tempat mereka (pulau).
- 4) Setelah semua soal disebutkan dan peralatan terkumpulkan, guru dan siswa setiap kelompok memeriksa kebenaran alat/benda yang terkumpul dengan soal yang disebutkan.
- 5) Gambar



b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan?
Jawab: untuk melatih kemampuan kerja sama, dan komunikasi.
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: melatih kecepatan reaksi gerak, dan melatih untuk memecahkan masalah.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita memiliki reaksi gerak yang cepat untuk menyelamatkan diri dan mampu memecahkan masalah walaupun dalam keadaan darurat.

c) Aktivitas 2

Bermain dengan peraturan yang lebih kompleks, misalnya diberikan batas waktu tertentu.

Penutup

- 1) Pendinginan
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-2

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV/Ganjil
Materi	: Senam Kependidikan
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Menerapkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah/lokomotor, tolakan, putaran, ayunan, melayang dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai
 - a. Siswa dapat memahami definisi kelentukan dan keseimbangan tubuh.
 - b. Siswa dapat memahami manfaat kelentukan dan keseimbangan tubuh.
 - c. Siswa dapat memahami permainan-permainan yang menggunakan kelentukan dan keseimbangan tubuh.
2. Mempraktikkan variasi dan kombinasi berbagai pola gerak dominan (bertumpu, bergantung, keseimbangan, berpindah / *lokomotor*, tolakan, putaran, ayunan, melayang, dan mendarat) dalam aktivitas senam lantai.

- a. Siswa dapat mempraktikkan kombinasi kelentukan dan keseimbangan tubuh
- b. Siswa dapat mempraktikkan kombinasi kelentukan dan keseimbangan tubuh dalam sebuah permainan

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi kelentukan tubuh dengan baik dan benar.
2. Mengetahui definisi keseimbangan tubuh dengan baik dan benar.
3. Mengetahui manfaat kelentukan tubuh dengan baik dan benar.
4. Mengetahui manfaat keseimbangan tubuh dengan baik dan benar.
5. Mengetahui permainan-permainan yang menggunakan kelentukan tubuh dengan benar.
6. Mengetahui permainan-permainan yang menggunakan keseimbangan tubuh dengan benar.
7. Mempraktikkan kombinasi kelentukan dan keseimbangan tubuh dengan baik dan benar.
8. Mempraktikkan kombinasi kelentukan dan keseimbangan tubuh dalam sebuah permainan.

C. Materi Pembelajaran

ANGKATLAH BERGANTIAN

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : kerja sama, tolong-menolong, tanggung jawab, menghargai kemenangan dan kekalahan.
 - b) Pengetahuan : memahami fungsi anggota gerak (kaki), taktik dan strategi kelompok.
 - c) Keterampilan : kelentukan badan, keseimbangan.
- 2) Kelas : 4
- 3) Peralatan : bola besar dan kecil busa/karet, barang-barang kecil lainnya dari berbagai ukuran dan bentuk, dan simpai.
- 4) Deskripsi Aktivitas :
 - a) Para siswa dibagi dalam kelompok dengan jumlah 5-6 siswa setiap kelompok.
 - b) Setiap kelompok membuat barisan dengan berbaring yang menghubungkan suatu simpai ke simpai yang lain.
 - c) Pada salah satu simpai dekat siswa pertama terdapat simpai dengan sejumlah benda (bola besar/kecil dan barang lainnya) ditempatkan di

dalam. Tujuannya adalah agar orang pertama ini untuk mengangkat benda tersebut menggunakan kakinya dan menempatkannya di atas kepala mereka ke orang berikutnya sambil berbaring. Orang berikutnya harus mengapit benda dengan kakinya, dan sekali lagi menempatkannya ke orang berikutnya dalam barisan. Tangan tidak boleh digunakan, kecuali untuk keseimbangan.

- d) Ketika benda mencapai orang terakhir di barisan, orang tersebut yang mencoba untuk menjatuhkan bola ke dalam simpai (sekali lagi, harus menggunakan kakinya). Orang pertama dalam barisan membantu orang terakhir menempatkan bola dalam simpai.
- e) Semua orang bergeser satu tempat dan proses dimulai lagi.
- f) Ketika semua orang telah memiliki kesempatan untuk menempatkan bola, tim dapat beralih ke item yang berbeda/benda-benda yang lain.

5) Gambar



a) Aktivitas 1

Bermain estafet benda yang melibatkan kelentukan dan keseimbangan tubuh.

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan?
Jawab: untuk melatih kerja sama, tolong-menolong, tanggung jawab, menghargai kemenangan dan kekalahan.
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: melatih untuk menyusun strategi dan taktik, memahami fungsi anggota gerak (kaki)

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat.

c) Aktivitas 2

Bermain estafet benda yang melibatkan kelentukan dan keseimbangan tubuh dan dipersulit dengan diberi batasan waktu.

Penutup

- 1) Pendinginan
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-3

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV/Ganjil
Materi	: Gerak Dasar Atletik
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.
 - a. Siswa dapat memahami definisi aktifitas fisik
 - b. Siswa dapat memahami manfaat aktifitas fisik untuk tubuh.
 - c. Siswa dapat memahami macam-macam gerak dasar aktifitas tubuh.
 - d. Siswa dapat memahami aktifitas fisik yang dapat dilakukan oleh bagian-bagian tubuh.
2. Mempraktikkan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.
 - a. Siswa dapat mempraktikkan gerak dasar aktifitas tubuh
 - b. Siswa dapat mempraktikkan berbagai macam aktifitas fisik.

- c. Siswa dapat mempraktikkan aktifitas fisik dalam sebuah permainan.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi aktifitas fisik dengan baik dan benar.
2. Mengetahui manfaat aktifitas fisik untuk tubuh dengan benar.
3. Mengetahui macam-macam gerak dasar aktifitas tubuh dengan benar.
4. Mengetahui macam-macam aktifitas fisik yang dapat dilakukan oleh tubuh dengan benar.
5. Mempraktikkan gerak dasar aktifitas tubuh dengan baik dan benar.
6. Mempraktikkan macam-macam aktifitas fisik sesuai dengan bagian tubuh tertentu.
7. Mempraktikkan macam-macam aktifitas fisik dalam sebuah permainan.

C. Materi Pembelajaran

LAKUKAN TUGASMU

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan
 - a) Sikap : kerja sama, kepercayaan diri, komunikasi, menghargai pendapat.
 - b) Pengetahuan : pemecahan masalah
 - c) Keterampilan : berbagai aktivitas fisik sesuai dengan fungsi bagian-bagian tubuh.
- 2) Kelas : 4
- 3) Peralatan : Sebuah wadah kecil dengan sekitar 20 sampai 40 kartu/undian, masing-masing dengan kata bagian tubuh dan tertulis aktivitas yang harus dilakukan, satu kata atau frase per kartu (contoh: hidung, siku, berputar, lutut, berteriak, melompat, bertepuk tangan, lompat, keping berjalan, tendangan karate, hop, *joging*, tangan, dll).
- 4) Deskripsi Aktivitas :
 - a) Para siswa dibuat berpasang-pasangan.
 - b) Setiap pasangan diberikan kesempatan untuk mengambil kartu/undian yang berada dalam tiga wadah kecil yang berisi bagian tubuh (tangan, kaki, siku, dll); gerakan (tendangan karate, berputar, meledak, bertepuk tangan, dll); dan aktivitas gerak (melompat, meluncur, keping berjalan, dll).
 - c) Setelah semua pasangan mendapatkan kartu/undian. Berikan kesempatan setiap pasangan untuk berdiskusi tentang isi kartu yang mereka

dapat, kemudian satu persatu pasangan di panggil untuk membacakan dan melakukan hal yang di instruksikan dalam kartu/undian.

d) Demikian seterusnya sehingga semua pasangan tampil dan kembali mengambil kartu/undian sampai 2-3 kali.

5) Gambar



a) Aktivitas 1

Bermain dengan peraturan model permainan yang sederhana.

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan?
Jawab: untuk kerja sama, kepercayaan diri, komunikasi, menghargai pendapat.

- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: melatih untuk memecahkan masalah.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan tersebut kita mampu untuk memecahkan masalah dalam keadaan darurat dan siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat.

c) Aktivitas 2

Bermain dengan peraturan yang sedikit dipersulit, misal saat siswa mengambil undian dan melihat undiannya hanya diberikan waktu yang singkat.

Penutup

- 1) Pendinginan
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-4

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV/Ganjil
Materi Pokok	: Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana
 - a. Siswa dapat memahami kebugaran jasmani pribadi secara sederhana
 - b. Siswa dapat memahami manfaat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana
 - c. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan kebugaran jasmani pribadi secara sederhana
2. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana
 - a. Siswa dapat mempraktikkan gerak kebugaran jasmani pribadi secara sederhana

- b. Siswa dapat mempraktikkan kebugaran jasmani pribadi secara sederhana dalam sebuah permainan
- c. Siswa dapat mempraktikkan koordinasi dan meliuk untuk memindahkan simpai

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi gerak dasar kebugaran jasmani pribadi secara sederhana
2. Mengetahui manfaat gerak dasar kebugaran jasmani pribadi secara sederhana
3. Mempraktikkan gerak dasar kebugaran jasmani pribadi secara sederhana
4. Mempraktikkan teknik dasar kebugaran jasmani pribadi secara sederhana dalam sebuah permainan dengan baik dan benar.
5. Meliukkan badan dan koordinasi gerakan lengan dan tungkai

C. Materi Pembelajaran

LEWATI TANTANGAN

D. Langkah-langkah permainan

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : kerja sama, tanggung jawab
 - b) Pengetahuan : pemecahan masalah
 - c) Keterampilan : kelentukan, koordinasi, keseimbangan
- 2) Kelas : 6
- 3) Peralatan : satu atau lebih simpai plastik/rotan
- 4) Deskripsi Aktivitas :
 - a) Para siswa dibagi dalam dua kelompok.
 - b) Setiap kelompok berpegangan tangan membentuk lingkaran.
 - c) Pada aba-aba guru, setiap kelompok untuk mengoper simpai melalui seluruh tubuhnya tanpa melepaskan pegangan tangan sehingga lingkaran tetap terjaga.
 - d) Kelompok yang menang adalah kelompok yang dapat melewati simpai paling banyak.
 - e) Pastikan kelompok bekerja sama dengan baik. Guru dapat mengurangi poin/waktu melihat sesuatu yang salah dalam kerja sama.

5) Gambar



a) Aktivitas 1

Bermain main melewatkan simpai dengan sederhana melalui lengan, tungkai dan badan.

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan?
Jawab: untuk melatih konsentrasi, komunikasi, percaya diri dan kelentukan badan
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: Kita dapat mengetahui seberapa lentuk tubuh untuk memasuki lubang simpai dan membiasakan tumbuh agar lebih lentuk

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana.

Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) **Aktivitas 2**

Bermain dengan melewati simpai dengan cara yang lebih kompleks, menambah jumlah simpai menjadi lebih banyak

Penutup

- 1) Pendinginan: relaksasi
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-5

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV/Ganjil
Materi Pokok	: Permainan
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami variasi gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*
 - a. Siswa dapat memahami definisi gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif*
 - b. Siswa dapat memahami manfaat gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif*
 - c. Siswa dapat memahami permainan dalam gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif*
2. Mempraktikkan variasi gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*
 - a. Siswa dapat mempraktikkan teknik dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif*

- b. Siswa dapat mempraktikkan teknik dasar dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* dalam sebuah permainan
- c. Siswa dapat mempraktikkan gerakan juggling dari bola ke bola kecil

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulative*
2. Mengetahui manfaat gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulative*
3. Mempraktikkan gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulative*
4. Mempraktikkan teknik dasar dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulative* dengan baik dan benar.
5. Melakukan juggling bola secara bergantian dari bola besar ke bola kecil

C. Materi pembelajaran

LEMPARAN PERCAYA DIRI

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : kerja sama, kepercayaan diri, tanggung jawab
 - b) Pengetahuan : kesadaran ruang dan gerak
 - c) Keterampilan : keterampilan *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulative*
- 2) Kelas : 4
- 3) Peralatan : bola ukuran besar, sedang, dan kecil dari karet/busa/plastik.
- 4) Deskripsi Aktivitas :
 - a) Kelompokkan siswa dalam tim yang terdiri dari 6 – 8 siswa.
 - b) Setiap kelompok memiliki bola ukuran besar/ sedang/kecil.
 - c) Juggling dimulai dengan salah satu anggota melemparkannya ke teman satu tim dan kemudian mereka menendang/melemparkan bola tersebut ke teman yang lain.
 - d) Beritahukan kepada siswa bahwa setiap kelompok perlu mengingat urutan benda yang dilemparkan.
 - e) Setelah siswa mampu melakukan juggling dengan satu bola, coba menggunakan dua bola, kemudian tiga, lalu empat, dan bahkan sampai lima benda.
 - f) Begitu setiap kelompok mulai melemparkan bola lebih banyak, mereka akan melihat pentingnya

strategi (yaitu tingkat di mana untuk melempar, kecepatan di mana benda tersebut dilemparkan).

7) Gambar



a) Aktivitas 1

Bermain kejar-kejaran dengan model sederhana. Seperti contoh: A dikejar B dengan posisi awal berdiri dan dengan aba-aba peluit dari guru.

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan?

Jawab: untuk melatih konsentrasi, melatih aksi-reaksi, melatih sportivitas.

- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: melatih kecepatan dalam berlari.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) **Aktivitas 2**

Bermain kejar-kejaran dengan model yang lebih kompleks. Seperti contoh: yang awalnya hanya dengan aba-aba peluit dan dengan posisi awal berdiri, kini bisa menggunakan aba-aba mendengar suara benda jatuh dan dengan posisi awal tidur terlentang.

Penutup

- 1) Pendinginan
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-6

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV/Ganjil
Materi Pokok	: Permainan
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami variasi gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*
 - a. Siswa dapat memahami definisi gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif*
 - b. Siswa dapat memahami manfaat gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif*
 - c. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif*
2. Mempraktikkan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional
 - a. Siswa dapat mempraktikkan gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* sesuai

- b. Siswa dapat mempraktikkan gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* sesuai sebuah permainan
- c. Siswa dapat membuat permainan dari bermacam-macam alat berupa bola, keranjang, kerucut, dll

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif*
2. Mengetahui manfaat gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif*
3. Mengetahui permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* dengan benar.
4. Mempraktikkan gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* dengan benar.
5. Mempraktikkan teknik *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* dalam sebuah permainan dengan baik dan benar.

C. Materi Pembelajaran

AYO BERFIKIR

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.

3) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan
 - a) Sikap : kerja sama
 - b) Pengetahuan : pemecahan masalah
 - c) Keterampilan : berbagai aktivitas gerak
- 2) Kelas : 4
- 3) Peralatan : berbagai peralatan (bola, keranjang, kerucut, tongkat, dll)
- 4) Deskripsi Aktivitas :
 - a) Mintalah siswa untuk membentuk kelompok secara acak terdiri dari 3-4 siswa.
 - b) Berikan masing-masing kelompok 2-4 buah peralatan.
 - c) Mintalah siswa untuk menciptakan permainan yang menggunakan semua peralatan dan mencakup semua siswa yang akan bermain permainan ini.
 - d) Mereka juga perlu untuk menciptakan aturan untuk permainan mereka.
 - e) Mintalah mereka membuat permainan itu selama sekitar 15 menit.
 - f) Mintalah siswa untuk mempresentasikan permainan mereka ke seluruh kelas. Dalam presentasi mereka, mereka perlu menjelaskan

aturan dan menunjukkan bagaimana mereka melibatkan semua pemain dalam permainan.

g) Guru dapat menyuruh mereka menulis ini dan menyalinnya.

5) Gambar



a) Aktivitas 1

Bermain menggunakan alat-alat dengan sederhana

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan?
Jawab: untuk melatih kerja sama, komunikasi, dan tanggung jawab. Selain itu tujuan yang lainnya dalam kehidupan untuk melatih anak mampu dalam kerja sama dalam saling membantu teman dalam menghadapi masalah kedaruratan.

- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: melatih kebugaran jasmani
Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) Aktivitas 2

Bermain menggunakan alat-alat dengan permainan yang lebih kompleks

Penutup

- 1) Pendinginan : relaksasi
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-7

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV/Ganjil
Materi Pokok	: Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana
 - a. Siswa dapat memahami kebugaran jasmani pribadi secara sederhana
 - b. Siswa dapat memahami manfaat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana
 - c. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan kebugaran jasmani pribadi secara sederhana
2. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana
 - a. Siswa dapat mempraktikkan gerak kebugaran jasmani pribadi secara sederhana

- b. Siswa dapat mempraktikkan kebugaran jasmani pribadi secara sederhana dalam sebuah permainan
- c. Siswa dapat mempraktikkan koordinasi dan meliuk untuk dapat berdiri dalam satu lingkaran yang semakin mengecil

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

- 1. Mengetahui definisi gerak dasar kebugaran jasmani pribadi secara sederhana
- 2. Mengetahui manfaat gerak dasar kebugaran jasmani pribadi secara sederhana
- 3. Mempraktikkan gerak dasar kebugaran jasmani pribadi secara sederhana
- 4. Mempraktikkan teknik dasar kebugaran jasmani pribadi secara sederhana dalam sebuah permainan dengan baik dan benar.
- 5. Meliukkan badan dan koordinasi gerakan tubuh

C. Materi Pembelajaran

LINGKARAN KESELAMATAN

D. Langkah-langkah permainan

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a. Sikap : kerja sama, tanggung jawa, komunikasi
 - b. Pengetahuan : pemecahan masalah
 - c. Keterampilan : kelentukan, koordinasi, keseimbangan
- 2) Kelas : 6
- 3) Peralatan : tali dengan berbagai ukuran, musik
- 4) Deskripsi Aktivitas :
 - a) Tempatkan sepotong tali yang terikat dalam satu lingkaran di tanah yang cukup besar untuk semua siswa di kelas.
 - b) Para siswa mulai dengan bernyanyi dan mengelilingi tali di dalam lingkaran.
 - c) Tekankan mereka untuk bekerja sama dan tantang mereka untuk berbuat lebih baik.
 - d) Pada aba-aba tertentu, buatlah lingkaran tali semakin kecil sehingga para siswa berpikir untuk tetap berada dalam lingkaran
 - e) Terus lanjutkan hal ini sampai para siswa kehabisan solusi. Akhirnya lingkaran yang terbentuk akan terlalu kecil untuk ditempati semua orang dan mereka harus menjadi sangat kreatif dan sangat cerdas untuk memecahkan masalah.

5) Gambar



a) Aktivitas 1

Bermain main mempersempit ruang mengikuti tali lingkaran yang semakin mengecil

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan?
Jawab: untuk melatih konsentrasi, komunikasi, percaya diri dan kelentukan badan
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: Kita dapat mengetahui seberapa lentuk tubuh untuk membentuk formasi lebih kecil

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk

menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) **Aktivitas 2**

Bermain dengan melewati simpai dengan cara yang lebih kompleks, menambah jumlah simpai menjadi lebih banyak

Penutup

- 1) Pendinginan: relaksasi
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-8

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV/Ganjil
Materi Pokok	: Kebugaran jasmani
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan: daya tahan , kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat.
 - a. Siswa dapat memahami definisi bentuk aktivitas kebugaran jasmani.
 - b. Siswa dapat memahami manfaat bentuk aktivitas kebugaran jasmani.
 - c. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan bentuk aktivitas kebugaran jasmani.
2. mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.
 - a. Siswa dapat mempraktikkan bentuk aktivitas kebugaran jasmani.

- b. Siswa dapat mempraktikkan bentuk aktivitas kebugaran jasmani dalam sebuah permainan.
- c. Siswa dapat melakukan beberapa bentuk aktivitas kebugaran jasmani.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi komponen bentuk aktivitas kebugaran jasmani.
2. Mengetahui manfaat komponen bentuk aktivitas kebugaran jasmani.
3. Mengetahui permainan-permainan dengan menggunakan bentuk aktivitas kebugaran jasmani. dengan baik dan benar
4. Mempraktikkan bentuk aktivitas kebugaran jasmani. dengan baik dan benar
5. Mempraktikkan bentuk aktivitas kebugaran jasmani. dalam sebuah permainan dengan baik dan benar.

C. Materi Pembelajaran

BENTUK KEKOMPAKAN

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : komunikasi yang tepat, keterampilan kerja sama, dan kepemimpinan
 - b) Pengetahuan : pemecahan masalah, kesadaran ruang/gerak
 - c) Keterampilan : kebugaran jasmani
- 2) Kelas : 4
- 3) Peralatan : pita/tali berwarna dengan pola ukuran dan bentuk yang berbeda (satu besar, yang lain berukuran sedang)
- 4) Deskripsi Aktivitas :
 - a) Aturlah lapangan membentuk gambar dan pola di lantai menggunakan selotip atau tali. Seperti misalnya: gambar bangun ruang (persegiempat, segitiga, lingkaran, dan lain-lain).
 - b) Bagilah siswa ke dalam kelompok-kelompok kecil dari enam sampai delapan siswa untuk masing-masing kelompok. Mintalah setiap kelompok untuk menentukan pemimpinnya (kapten).
 - c) Mintalah setiap kelompok berada pada gambar/pola yang sudah dibuat, kemudian setiap kelompok berupaya membentuk pola/gambar yang ada dengan bagian tubuh setiap siswa sehingga kumpulan siswa tersebut membentuk pola/gambar yang diinginkan dengan dipimpin oleh kapten setiap kelompok.

- d) Lakukan kegiatan tersebut dengan batasan waktu tertentu agar setiap kelompok dapat dengan cepat berpikir dan bertindak. Setelah suatu pola dapat diselesaikan, setiap kelompok dapat secara bergantian melakukan pola/ gambar yang lain.
 - e) Setelah suatu pola dapat diselesaikan, setiap kelompok dapat secara bergantian melakukan pola/ gambar yang lain.
- 5) Gambar



- a) Aktivitas 1
Siswa membentuk pola yang telah disematkan / tali sepatu yang sudah ada dilantai secara sederhana.
- b) Refleksi
Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:
 - Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan?
Jawab: untuk melatih disiplin, tanggung jawab, selain itu untuk membuat kita semakin lentuk dalam menempatkan tubuh.

- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: tumbuh secara tidak langsung terlatih lentuk.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) Aktivitas 2

Siswa membentuk pola yang telah diselotip /tali sepatu yang sudah ada dilantai secara lebih kompleks dan diberikan batasan waktu untuk membentuk pola.

Penutup

- 1) Pendinginan : relaksasi
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-9

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV/Ganjil
Materi Pokok	: Gerak Dasar Atletik
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.
 - a. Siswa dapat memahami definisi gerak dasar jalan dan lari
 - b. Siswa dapat memahami manfaat gerak dasar jalan dan lari
 - c. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar jalan dan lari
2. mempraktikkan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional
 - a. Siswa dapat mempraktikkan gerak dasar jalan dan lari
 - b. Siswa dapat mempraktikkan teknik dasar jalan dan lari dalam sebuah permainan

- c. Siswa dapat melewati berbagai rintangan dengan isyarat instruksi yang diberikan antar teman

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi gerak dasar berlari dengan benar.
2. Mengetahui manfaat gerak dasar berlari dengan benar.
3. Mengetahui permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar jalan dan lari dengan benar
4. Mempraktikkan gerak dasar berlari dengan benar.
5. Mempraktikkan teknik dasar berlari dalam sebuah permainan dengan baik dan benar.
6. Menghindari berbagai rintangan dengan isyarat instruksi yang diberikan antar teman dengan baik.

C. Materi Pembelajaran

PANDULAH DIRIKU

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : empati (orang yang tidak melihat), kerja sama, komunikasi, tanggung jawab.
 - b) Pengetahuan : pemecahan masalah, kesadaran ruang gerak.
 - c) Keterampilan : keseimbangan, gerak dasar lokomotor(jalan)
- 2) Kelas : 4
- 3) Peralatan : lipatan penutup mata untuk setiap siswa, berbagai macam alat (tongkat hoki, bola berbagai bentuk, lingkaran poli, tas, *frisbees*, simpai, dll).
- 4) Deskripsi Aktivitas :
 - a) Sebarkan peralatan ke seluruh lapangan dari satu ujung ke ujung yang lain.
 - b) Siswa dibagi secara berpasangan.
 - c) Salah satu siswa memakai penutup mata sementara yang lain bekerja sebagai pemandu untuk memandu pasangan mereka di area tambang.
 - d) Siswa yang ditutup matanya dipandu berjalan menuju ke ujung lapangan berikutnya tanpa menyentuh benda-benda yang ada dalam lapangan. Jika mereka menyentuh benda setiap saat mereka bisa bertukar tempat dan kembali ke awal.

5) Gambar.



a) Aktivitas 1

Bermain mendengar panggilan dengan isyarat-isyarat yang sederhana agar teman mudah memahami instruksi.

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan?
Jawab: untuk melatih kerja sama, komunikasi, menghargai orang lain, tanggung jawab. Selain itu tujuan yang lainnya dalam kehidupan untuk melatih dimana jika terjadi kegelapan dan mungkin tersesat kita dapat mengikuti alunan suara yang kemungkinan akan ada hal yang dapat membantu pertolongan atau membantu dalam hal kebaikan lainnya.

- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: melatih keterampilan gerak dasar berjalan dan berlari untuk menghadapi suatu keadaan apapun.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) Aktivitas 2

Bermain mendengar panggilan dengan isyarat-isyarat yang lebih kompleks supaya pendengar dapat lebih konsentrasi dalam menghadapi segala hambatan yang ada.

Penutup

- 1) Pendinginan : relaksasi
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-10

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV/Ganjil
Materi	: Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan: daya tahan , kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.
 - a. Siswa dapat memahami definisi komponen kebugaran jasmani.
 - b. Siswa dapat memahami manfaat komponen kebugaran jasmani.
 - c. Siswa dapat memahami macam-macam aktifitas kebugaran jasmani.
2. Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.
 - a. Siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani.

- b. Siswa dapat mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dalam sebuah permainan.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengerti definisi komponen kebugaran jasmani dengan baik dan benar.
2. Mengerti manfaat komponen kebugaran jasmani dengan baik dan benar.
3. Mengerti macam-macam aktifitas kebugaran jasmani dengan baik dan benar.
4. Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dengan baik dan benar.
5. Mempraktikkan aktivitas kebugaran jasmani dalam sebuah permainan secara berkelompok.

C. Materi Pembelajaran

BUGAR BERSAMA

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : kerja sama, tanggung jawab, disiplin

- b) Pengetahuan : konsep kebugaran jasmani
 - c) Keterampilan : komponen kebugaran jasmani.
- 2) Kelas : 4-5
- 3) Peralatan : kerucut pembatas, bola berbagai ukuran, dan *stopwatch*
- 4) Deskripsi Aktivitas :
- a) Para siswa dibagi dalam kelompok-kelompok kecil 3-4 orang.
 - b) Siapkan beberapa kerucut pembatas untuk penanda suatu aktivitas dilakukan.
 - c) Mintalah setiap kelompok untuk melakukan tantangan kebugran dengan rangkaian sebagai berikut:
 - a. Jalan Kepiting
Jalan kepiting dua kali lintasan dalam waktu 50 detik dengan pembatas kerucut.
 - b. Squat Jump
Lakukan 20 kali *squat jump* dalam waktu 50 detik. Harus melompat di akhir dan siswa dapat bergerak.
 - c. *Push-up* bola
Dari jarak 15 meter 2 anak-anak dalam posisi *push-up* (di tangan), tekan/gelindingkan bola bolak-balik 30 kali (15 untuk setiap anak).
 - d. *Jumping Jacks* Berpasangan
Setiap pasangan/kelompok harus menyelesaikan 70 kali *jumping jack* dalam 60

detik. Harus menyentuh tangan di atas dan menghitung lompatan dengan suara keras bersama-sama.

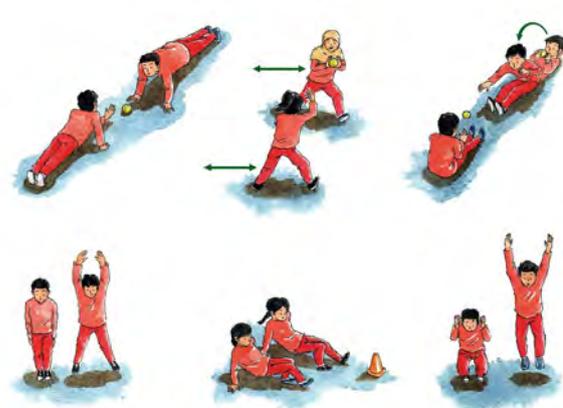
e. *Sit-up* Lempar & Tangkap Berpasangan

Pasangan harus menyelesaikan 25 kali *sit-up* saat melempar & menangkap bola yang berhasil dilakukan 25 kali tanpa gagal. Harus menyelesaikannya dalam 60 detik.

f. Lempar & Tangkap sambil Bergerak

Dari jarak 15 meter 2 anak melempar bola dan menangkap secara bergantian sebanyak 25 kali sambil bolak balik. Menangkap dan melempar bola harus berada di belakang garis. Harus menyelesaikannya dalam 60 detik.

Gambar formasi:



a) **Aktivitas 1**

Siswa bermain dan mencoba untuk melakukan dengan model sederhana bersama kelompoknya.

b) **Refleksi**

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan?
Jawab: untuk melatih kerja sama, tanggung jawab, disiplin
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: melatih komponen kebugaran jasmani.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat. Dengan latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) **Aktivitas 2**

Siswa bermain bersama kelompok dengan model yang lebih kompleks.

Penutup

- 1) Pendinginan
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-11

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV/Ganjil
Materi Pokok	: Gerak Dasar Atletik
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.
 - a. Siswa dapat memahami definisi gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan melempar.
 - b. Siswa dapat memahami manfaat gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan melempar.
 - c. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar berjalan, berlari, melompat, dan melempar.
2. Mempraktikkan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.
 - a. Siswa dapat mempraktikkan gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan melempar

- b. Siswa dapat mempraktikkan teknik dasar berjalan, berlari, melompat, dan melempar dalam sebuah permainan.
- c. Siswa dapat melakukan gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan melempar dengan benda tepat mencapai target yang ingin dicapai dalam sebuah permainan

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

- 1. Mengetahui definisi gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan melempar dengan benar.
- 2. Mengetahui manfaat gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan melempar dengan benar.
- 3. Mengetahui permainan-permainan yang mengarah pada berjalan, berlari, melompat, dan melempar dengan benar.
- 4. Mempraktikkan gerak dasar berjalan, berlari, melompat, dan melempar dengan baik dan benar.
- 5. Mempraktikkan teknik dasar berjalan, berlari, melompat, dan melempar dalam sebuah permainan dengan baik dan benar.
- 6. Melakukan berjalan, berlari, melompat, dan melempar suatu benda dalam sebuah permainan dengan sesuai target yang ingin dicapai.

C. Materi Pembelajaran

TANTANGAN KEBERSAMAAN

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : rasa menyenangkan, tantangan
 - b) Pengetahuan : konsep kerja sama, konsep gerak
 - c) Keterampilan : lompat/loncat, memukul *backhand/ forehand*, kelentukan.
- 2) Kelas : 4
- 3) Peralatan : bola dari semua jenis dan ukuran, stopwatch, kerucut pembatas, raket/padle, tali skipping/karet, simpai.
- 4) Deskripsi Aktivitas :
 - a) Para siswa dibagi dalam kelompok masing-masing kelompok berjumlah 9 orang.
 - b) Siapkan peralatan sesuai dengan urutan aktivitas yang akan dilakukan siswa.
 - c) Pada setiap kelompok bagi siswa untuk melakukan 6 aktivitas berikut ini:

(1) Bolak-balik Keseimbangan

Permainan ini untuk dua anak. Satu anak berdiri di salah satu ujung papan dan yang lainnya di ujung akhir dari papan berukuran 20 x 50 cm diletakkan di tanah atau lantai. Papan ini ditandai dengan baris dua belas inci dari setiap ujungnya. Anak-anak mulai dan selesai di belakang garis di ujung-ujung. Ketika mereka beralih mereka melakukan perjalanan ke tanda di ujung berlawanan dari papan sebelum memulai kembali ke posisi semula. setiap anak melakukan perjalanan ke ujung dari papan dan kemudian kembali tanpa jatuh atau menyentuh bagian tubuh ke tanah.

(2) Lempar dan Tangkap Berpasangan

Lempar dan tangkap obyek dengan tangan berpasangan 30 kali berturut-turut tanpa meleset dari jarak 25 kaki. Keduanya menangkap dan melempar harus dilakukan di belakang garis. Jika lemparan atau menangkap tidak dibuat melewati garis atau ada lemparan yang gagal ditangkap atau dijatuhkan, tugas harus diulang kembali. Setiap anak akan menyelesaikan 15 kali melempar dan menangkap 15 kali untuk total 30.

(3) Memukul bola di udara (Voli)

Tiga anak berdiri dalam formasi segitiga tiga langkah raksasa satu sama lain. Tantangannya adalah untuk melambungkan bola (bukan bola pantai atau balon) 10 kali berturut-turut tanpa bola menyentuh tanah. Setiap anak harus memukul (voli) bola setidaknya dua kali tetapi tidak dua kali berturut-turut.

d) Lompat Tali

Melompat tali tunggal terus-menerus (tali harus tetap di balik gerakan konstan) selama 90 detik tanpa gagal

e) Memukul dengan Raket/Padle

Memukul bola dengan raket/padle pendek atau panjang terus-menerus selama 60 detik sambil tetap dalam ruang yang dibentuk dengan menggunakan simpai. Lingkaran harus tetap diam untuk waktu 60 detik.

f) Memutar Simpai

Memutar simpai selama 20 detik dengan simpai itu mulai sekitar pinggang dan sisanya dari tanah (lantai) sepanjang waktu.

5) Gambar :



a) Aktivitas 1

Bermain tantangan kebersamaan dengan model sederhana. Seperti contoh : Siswa diberikan beberapa repetisi pengulangan misal 2x pengulangan dan diberi urutan pos dalam melakukan aktivitasnya. Siswa menempati pos-pos tersebut. Kemudian setiap posnya diberi waktu . Dan akan ditiupkan peluit oleh guru untuk berpindah tempat.

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan bagi keadaan darurat? Jawab: menumbuhkan konsep kerja sama dan konsep gerak pada siswa. Selain itu tujuan yang lainnya dalam kehidupan untuk

melatih anak tanggap dalam melewati rintangan-rintangan yang ada dalam menghadapi suatu keadaan darurat.

- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: siswa dapat meningkatkan keterampilan lompat/loncat, memukul *backhand/ forehand*, dan kelentukan. Selain itu siswa juga dapat melatih sikap reaksi terhadap sebelum maupun saat adanya bencana.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) Aktivitas 2

Bermain tantangan kebersamaan dengan model yang lebih kompleks. Seperti aktivitas 1 hanya saja diberi waktu dan dihitung perolehan setiap posnya dalam melakukan gerakan.

Penutup

- 1) Pendinginan : relaksasi
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-12

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV/Ganjil
Materi Pokok	: Permainan
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami variasi gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*
 - a. Siswa dapat memahami definisi gerak dasar *manipulatif* seperti lempar, tangkap, dan pukul.
 - b. Siswa dapat memahami manfaat gerak dasar *manipulatif* seperti lempar, tangkap, dan pukul dalam kehidupan sehari-hari.
 - c. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan teknik gerak dasar *manipulatif* seperti lempar, tangkap, dan pukul.
2. Mempraktikkan variasi gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*

- a. Siswa dapat mempraktikkan gerak dasar *manipulatif* seperti lempar, tangkap, pukul.
- b. Siswa dapat mempraktikkan teknik gerak dasar *manipulatif* seperti lempar, tangkap, pukul dalam sebuah permainan.
- c. Siswa dapat melakukan gerak dasar manipulatif seperti lempar, tangkap, pukul dalam sebuah permainan dengan pencapaian target yang ingin dicapai.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi gerak dasar *manipulatif* seperti lempar, tangkap, pukul dengan benar.
2. Mengetahui manfaat gerak dasar *manipulatif* seperti lempar, tangkap, pukul dengan benar.
3. Mengetahui permainan-permainan yang mengarah pada gerak dasar manipulatif seperti lempar, tangkap, pukul dengan benar.
4. Mempraktikkan gerak dasar *manipulatif* seperti lempar, tangkap, pukul dengan baik dan benar.
5. Mempraktikkan teknik gerak dasar *manipulatif* seperti lempar, tangkap, dan pukul dalam sebuah permainan dengan baik dan benar.
6. Melakukan permainan supaya kantung plastik tidak menyentuh tanah.

C. Materi Pembelajaran

MENANGKAP HARAPAN

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : percaya diri, tanggung jawab
 - b) Pengetahuan : konsep gerak dan kesadaran ruang gerak
 - c) Keterampilan : gerak dasar manipulatif (lempar/ tangkap, pukul, dll)
- 2) Kelas : 4
- 3) Peralatan : 3 kantong plastik, masing-masing diisi dengan balon (dapat digantikan dengan bola plastik), tali/ kerucut kecil sebagai tanda batas.
- 4) Deskripsi Aktivitas :
 - a) Buatlah lapangan persegi panjang kemudian bagi menjadi tiga bagian. Masing-masing dari 3 bagian akan memiliki satu tas balon/bola.
 - b) Para siswa dibagi secara merata di antara 3 bagian lapangan tersebut.

- c) Para siswa berupaya untuk memainkan tas berisi balon/bola di udara dalam batas-batas lapangan bagiannya. Jika tas menyentuh tanah atau keluar dari batas-batas, tantangannya akan menjadi lebih sulit.
- d) Setelah siswa memainkan tas kemudian memutar ke bagian lapangan yang lain. Beritahukan siswa tentang rotasi ini. Misalnya, bagian 1 pergi ke 2 (tengah) setelah memukul, 2 pergi ke 3, dan 3 kembali ke 1.
- e) Guru menghitung waktu untuk aktivitas ini.

5) Gambar:



a) Aktivitas 1

Siswa bermain dengan kantung plastik yang di lempar maupun dipukul sesuai dengan bagiannya. Dan dimulai dari bagian urut ke 1, 2, dan 3. Yang ke 3 berbalik ke urut 1 lagi. Jangan sampai kantung plastik jatuh ke tanah. Permainan ini diberi waktu oleh guru.

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan bagi keadaan darurat? Jawab: konsep gerak dan kesadaran ruang gerak. Selain itu tujuan yang lainnya dalam kehidupan untuk melatih anak tanggap dalam melewati rintangan-rintangan yang ada dalam menghadapi suatu keadaan darurat.
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: siswa dapat menguasai gerak dasar manipulatif (lempar/ tangkap, pukul, dll). Selain itu siswa juga dapat melatih serta melatih tubuh siswa supaya tetap bugar pada waktu sebelum maupun saat adanya bencana.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk melatih tubuh agar tetap bugar menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) Aktivitas 2

Siswa bermain dengan kantung plastik yang di lempar maupun dipukul sesuai dengan bagiannya. Dan dimulai dari bagian urut ke 1, 2, dan 3. Yang ke 3

berbalik ke urutan 1 lagi. Jangan sampai kantong plastik jatuh ke tanah. Permainan ini diberi waktu oleh guru disetiap bagiannya dilempar maupun dipukul setinggi-tingginya berusaha diambil kembali.

Penutup

- 1) Pendinginan : relaksasi
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-13

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV/Ganjil
Materi Pokok	: kebugaran jasmani
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan: daya tahan , kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.
 - a. Siswa dapat memahami definisi gerak aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan: daya tahan , kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal..
 - b. Siswa dapat memahami manfaat gerak aktivitas kebugaran jasmani bagi kehidupan sehari-hari.
 - c. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan teknik gerak aktivitas kebugaran jasmani.
2. Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.

- a. Siswa dapat mempraktikkan gerak aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.
- b. Siswa dapat mempraktikkan komponen kebugaran jasmani dalam sebuah permainan.
- c. Siswa dapat melakukan aktivitas melewati berbagai rintangan yang ada pada dirinya melalui sebuah permainan

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi gerak aktivitas kebugaran jasmani melatih koordinasi dan kelentukan siswa secara benar.
2. Mengetahui manfaat gerak aktivitas aktivitas kebugaran jasmani melatih koodinasi dan kelentukan siswa secara benar.
3. Mengetahui permainan-permainan yang mengarah pada gerak aktivitas kebugaran jasmani dengan benar.
4. Mempraktikkan gerak aktivitas kebugaran jasmani melatih koodinasi dan kelentukan siswa secara baik dan benar.
5. Melakukan teknik gerak aktivitas kebugaran jasmani melatih koodinasi dan kelentukan melalui permainan siswa secara baik dan benar.

6. Melakukan permainan supaya lebih bisa menghadapi sikap stress dengan baik.

C. Materi Pembelajaran

HADAPI TEKANAN

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : menghadapi stress
 - b) Pengetahuan : mengidentifikasi stress positif dan negatif.
 - c) Keterampilan : koordinasi dan kelentukan.
- 2) Kelas : 4
- 3) Peralatan : tas plastik, balon, pensil dan kertas
- 4) Deskripsi Aktivitas :
 - a) Mintalah siswa masing-masing menuliskan salah satu stres mereka pada selembar kertas dan kemudian melipatnya.
 - b) Mintalah siswa menempatkan stressor mereka di dalam balon dan kemudian meniup dan mengikatnya.

- c) Kumpulkan balon stres dalam tas plastik. Setelah semua balon dikumpulkan, suruh salah satu siswa maju ke depan ruangan. Gunakan selotip, pasang tas plastik ke pinggang siswa. Kemudian, minta siswa untuk mengikat tali sepatunya.
- d) Pertanyakan kepada siswa: bagaimana stres dapat menyulitkan suatu pekerjaan? Seperti balon yang diletakkan pada pinggang yang mengganggu siswa mengikat tali sepatunya.
- e) Berdiskusi dengan para siswa untuk menjelaskan bahwa:
 - Langkah pertama untuk mengelola stres adalah mengakui gejala. Diskusikan dengan siswa daftar tanda dan gejala yang siswa mungkin mengalami ketika mereka berada dalam situasi stres (berkeringat, menangis, sakit kepala, dll).
 - Jelaskan bahwa stres bisa baik atau buruk, tapi biarpun begitu stres masih memunculkan tanda-tanda dan gejala yang sama.
 - Jelaskan bahwa stres juga dapat dikategorikan sebagai dikelola dan dicegah. Mintalah beberapa contoh stres yang dapat dikelola (pekerjaan rumah, pekerjaan sekolah, dll). Mintalah siswa untuk melakukan *brainstorming* cara-cara untuk mencegah penyebab stres tersebut (melakukan pekerjaan rumah tepat waktu,

mengatur, merencanakan, jangan menunda-nunda, dll)

5) Gambar :



a) Aktivitas 1

Bermain dengan mencoba berfikir bagaimana cara dan taktiknya untuk bisa mengendalikan rasa stress yang mengganggu.

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan bagi keadaan darurat? Jawab: mengidentifikasi stress positif dan negatif. Selain itu tujuan yang lainnya dalam kehidupan untuk melatih anak tanggap dalam melewati rintangan-rintangan yang ada dalam menghadapi suatu keadaan darurat.

- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: dapat melatih koordinasi dan kelentukan siswa. Selain itu siswa juga dapat melatih tubuh supaya dapat berkoordinasi disaat ada benda yang menghalanginya serta mempunyai kelentukan tubuh yang baik.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk melatih tubuh agar tetap bugar menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) **Aktivitas 2**

Bermain dengan mencoba berfikir bagaimana cara dan taktiknya untuk bias mengendalikan rasa stress yang mengganggu. Lebih banyak benda yang menghalangi. Tingkat kesulitan semakin ada.

Penutup

- 1) Pendinginan : relaksasi
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-14

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: IV/Ganjil
Materi Pokok	: Gerak Dasar Atletik
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.
 - a. Siswa dapat memahami definisi gerak dasar jalan dan lari
 - b. Siswa dapat memahami manfaat gerak dasar jalan dan lari
 - c. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar jalan dan lari
2. Mempraktikkan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional
 - a. Siswa dapat mempraktikkan gerak dasar jalan dan lari
 - b. Siswa dapat mempraktikkan teknik dasar jalan dan lari dalam sebuah permainan

- c. Siswa dapat menghindar dari lawan agar tidak tertangkap dari pengejar

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi gerak dasar berlari dengan benar.
2. Mengetahui manfaat gerak dasar berlari dengan benar.
3. Mengetahui permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar jalan dan lari dengan benar
4. Mempraktikkan gerak dasar berlari dengan benar.
5. Mempraktikkan teknik dasar berlari dalam sebuah permainan dengan baik dan benar.
6. Menghindar dari lawan agar tidak tertangkap dari pengejar dengan baik.

C. Materi Pembelajaran

SEGITIGA KEKUATAN

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : kerja sama, komunikasi, disiplin, tanggung jawab
 - b) Pengetahuan : mengambil keputusan, memecahkan masalah
 - c) Keterampilan : lokomotor (jalan/lari), non-lokomotor (meliuk, menghindar).
- 2) Kelas : 4
- 3) Peralatan : kerucut pembatas untuk mengidentifikasi area bermain
- 4) Deskripsi Aktivitas :
 - a) Para siswa dibentuk menjadi tiga kelompok dan mintalah untuk bergandengan tangan.
 - b) Anggota kelompok ke empat akan berada di luar lingkaran tiga yang berpegangan tangan sebagai pengejar. Pengejar menunjuk/manandai satu orang di lingkaran sebagai orang yang akan dikejar/target.
 - c) Pada aba-aba yang diberikan guru, pengejar mencoba menyentuh/menangkap orang yang akan dikejar/ target dalam kelompok dan kelompok berpegangan tangan akan bekerja sama untuk mencoba dan melindungi orang yang ditandai tersebut.
 - d) Apabila pengejar dapat menyentuh/menangkap siswa yang menjadi target maka permainan

dapat dilanjutkan dengan mengganti si pengejar oleh siswa yang tersentuh tersebut.

e) Begitu seterusnya hingga waktu yang ditentukan oleh guru.

5) Gambar



a) Aktivitas 1

Bermain segitiga kekuatan dengan cara-cara yang sederhana.

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan?
Jawab: untuk melatih kerja sama, komunikasi, disiplin, tanggung jawab. Selain itu untuk melatih jika dalam suatu keadaan darurat kita bisa menolong teman menjauhkan dari

situasi tersebut.

- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: melatih gerak lokomotor dan non-lokomotor.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) **Aktivitas 2**

Bermain segitiga kekuatan dengan cara bermain dan peraturan yang lebih kompleks lagi dan dengan semangat yang lebih.

Penutup

- 1) Pendinginan: relaksasi
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN
PEMBELAJARAN
KELAS 5

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-1

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V/Ganjil
Materi	: Permainan
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami kombinasi gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*
 - a. Siswa dapat memahami definisi gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif*
 - b. Siswa dapat memahami manfaat gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif*
 - c. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif*
2. Mempraktikkan kombinasi gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.

- a. Siswa dapat mempraktikkan gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* dalam permainan bola kecil
- b. Siswa dapat mengoperkan bola dan melewati dari berbagai halangan untuk sampai tujuan dan dapat mencetak point.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* dengan benar.
2. Mengetahui manfaat gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* dengan benar.
3. Mengetahui permainan-permainan dengan menggunakan gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif*
4. Mempraktikkan gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* dalam permainan bola kecil dengan benar.
5. Mengoper bola dan melewati dari berbagai halangan untuk sampai tujuan dan dapat mencetak point dengan baik dan benar.

C. Materi Pembelajaran

TUJUAN BERSAMA

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama

- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap: kemampuan bekerja sama, sportivitas, tanggung jawab, kejujuran, komunikasi.
 - b) Pengetahuan : kesadaran ruang, mengambil keputusan
 - c) Keterampilan : menggelindingkan bola (melangkah dengan kaki berlawanan, lutut ditekuk dan hampir menyentuh tanah, gulingkan bola diatas lantai), menangkap bola (mengamati, menjangkau, dan tarik untuk menyerap tenaga bola, bola lemparkan tinggi ke atas, bola menukik ke bawah hingga menyentuh tanah).
- 2) Kelas : 5
- 3) Peralatan : 20 pin bowling plastik atau 2 botol soda, kaus berbeda warna atau penanda lain, 2-3 bola karet, dan kerucut pembatas.
- 4) Deskripsi Aktivitas :
 - a) Buatlah lapangan dengan garis dan atau kerucut pembatas yang ada untuk menentukan batas-batas dan pin daerah untuk setiap permainan.
 - b) Bagilah siswa menjadi 2 tim (5 siswa per tim) dan berikan kaus/penanda pada semua siswa. Setiap tim terdiri dari 4 pemain dan 1 penjaga pin.

Aturan:

1. Permainan dimulai dengan Penjaga Pin mengoper bola ke rekan satu tim yang memulai permainan di tengah lapangan. Penjaga Pin bertanggung jawab untuk melindungi pin, dan membuat sesekali operan ke rekan satu tim.
2. Pemain bertanggung jawab untuk mengoper bola ke rekan satu tim mereka, merobohkan pin tim lain, melindungi pin tim mereka, dan mengembalikan pin tim mereka ke area pin jika mereka tersingkir. Pemain tidak boleh masuk ke area pin. Pemain mengoper bola dan merobohkan pin dengan menggulirkan bola di lantai. Pemain tidak boleh melempar atau membuang bola selama permainan.
3. Pemain dan Penjaga Pin diperbolehkan untuk memblokir bola dengan tangan dan atau kaki (tapi tidak ditendang). Bila menggunakan kaki untuk memblokir bola, siswa harus didorong untuk menjebak bola. Permainan ini bukan olahraga kontak fisik. Pemain yang melakukan pelanggaran memberikan bolanya kepada lawan.

4) Gambar



a) Aktivitas 1

Bermain lempar tangkap bola dan mencetak poin dengan peraturan sederhana.

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan?
Jawab: untuk melatih kemampuan bekerja sama, sportivitas, tanggung jawab, kejujuran, komunikasi, menyadari ruang gerak, dan belajar untuk mengambil keputusan
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: melatih untuk bekerja sama, menyadari ruang gerak dan mengambil keputusan.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dalam ruang gerak yang terbatas dan belajar mengambil keputusan untuk keselamatan diri.

c) **Aktivitas 2**

Bermain lempar tangkap bola dengan peraturan yang lebih sulit, misal diberikan jumlah maksimal passing kepada teman, dan bermain dalam waktu yang ditentukan.

Penutup

- 1) Pendinginan
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-2

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V/Ganjil
Materi	: Gerak Dasar Atletik
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.
 - a. Siswa dapat memahami definisi gerak dasar lempar, tangkap, lompat, loncat
 - b. Siswa dapat memahami manfaat gerak dasar lempar, tangkap, lompat, loncat
 - c. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan kombinasi gerak lempar, tangkap, lompat, loncat.
2. mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.
 - a. Siswa dapat mempraktikkan gerak dasar lempar, tangkap, lompat, loncat.

- b. Siswa dapat mempraktikkan kombinasi gerak dasar lempar, tangkap, lompat, loncat dalam sebuah permainan.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengerti definisi gerak dasar lempar, tangkap, lompat, loncat dengan benar.
2. Mengerti manfaat gerak dasar lempar, tangkap, lompat, loncat dengan benar
3. Mengerti permainan-permainan dengan menggunakan kombinasi gerak lempar, tangkap, lompat, loncat dengan benar.
4. Mempraktikkan gerak dasar lempar, tangkap, lompat, loncat dengan baik dan benar.
5. Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lempar, tangkap, lompat, loncat dalam sebuah permainan.

C. Materi Pembelajaran

SELAMATKAN DIRI

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

1. Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
2. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
3. Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : kerja sama, tolong-menolong, empati, tanggung jawab
 - b) Pengetahuan : kesadaran ruang
 - c) Keterampilan : melempar, menangkap, melompat dan meloncat.
- 2) Kelas : 5
- 3) Peralatan : kerucut pembatas, simpai beberapa buah, dan bola tangan/bola kecil.
- 4) Deskripsi Aktivitas :
 - a) Buatlah lapangan dengan bentuk persegi panjang dengan menggunakan kerucut pembatas (ukuran sekitar 30 x 20 meter tergantung pada ketersediaan peralatan).
 - b) Sebarlah simpai di area lapangan dengan jarak secukupnya sehingga para siswa dapat melompat/ meloncat dengan usaha yang maksimal.
 - c) Jarak antara setiap simpai disebut dengan “pasir hisap”.
 - d) Mintalah siswa untuk berpasang-pasangan. Satu orang sebagai pelompat dan satu lagi sebagai penyelamat.
 - e) Mulailah permainan dari garis permulaan, pelompat berupaya pindah dari sisi garis

permulaan ke sisi garis berikutnya melalui beberapa simpai yang telah disebar di lapangan.

- f) Penyelamatan mengikuti jalannya pelompat disebelah lapangan. Apabila pelompat terjatuh/ tidak dapat menjangkau simpai dan masuk pada daerah diantara simpai, maka penyelamat melemparkan bola sebagai pertolongan dan bola tersebut di lempar kembali kepada penyelamat sehingga dia dapat melanjutkan lompatan berikutnya.
- g) Setelah pelompat berhasil melalui “pasir hisap” mereka bertukar posisi dengan pasangan mereka.
- h) Tekankan pada para siswa agar berhati-hati dan tidak saling bertabrakan.



a) Aktivitas 1

Siswa diminta untuk mencoba melompati simpai dengan teknik meloncat dan jarak yang dekat

sebanyak 2-3x untuk percobaan 2 dan 3 sebisa mungkin jarak antar simpai sedikit dipanjangkan.

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan?
Jawab: untuk melatih kerja sama, tolong-menolong, empati, tanggung jawab
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: melatih kelincahan dan kesadaran ruang.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan aktifitas diatas kita mampu untuk lebih siap menghadapi keadaan darurat.

c) Aktivitas 2

Siswa bermain dengan peraturan yang lebih kompleks, misalnya dengan susunan simpai awal kemudian beberapa simpai diambil agar memiliki jarak yang jauh sehingga menjadi tantangan untuk siswa.

Penutup

1. Pendinginan
2. Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-3

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V/Ganjil
Materi	: Kebugaran Jasmani
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (*cardio respiratory*) untuk pengembangan kebugaran jasmani.
 - a. Siswa dapat memahami definisi kebugaran jasmani.
 - b. Siswa dapat memahami manfaat melatih kebugaran jasmani.
 - c. Siswa dapat memahami permainan-permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
2. mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (*cardiorespiratory*) untuk pengembangan kebugaran jasmani.
 - a. Siswa dapat mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan dan kecepatan.
 - b. Siswa dapat mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan dan kecepatan dalam sebuah permainan.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengerti definisi kebugaran jasmani dengan baik dan benar.
2. Mengerti manfaat melatih kebugaran jasmani dengan baik dan benar.
3. Mengerti permainan-permainan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dengan baik dan benar.
4. mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan dan kecepatan dengan baik dan benar.
5. mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan dan kecepatan dalam sebuah permainan.

C. Materi Pembelajaran

BEBASKAN DIRIMU

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan, disiplin (mematuhi aturan)
 - a) Sikap : kerja sama, menghargai kemenangan/kekalahan

- b) Pengetahuan: memahami taktik/strategi *ofensif* dan *defensif*, memahami peraturan permainan.
 - c) Keterampilan: lari, jalan, kecepatan, daya tahan.
- 2) Kelas: 5
- 3) Peralatan: bola besar, bola tenis/kecil, tongkat masing-masing 8 buah dan 4 buah kerucut pembatas (Peralatan lain dapat digunakan dengan jumlah yang sama (8)).
- 4) Deskripsi Aktivitas :
- a) Tempatkan 4 buah kerucut pada sebuah lapangan dengan jarak secukupnya sehingga siswa dapat berlari dan berjalan dengan cepat.
 - b) Tempatkan pada masing-masing kerucut: 2 buah bola besar, 2 buah bola tenis/kecil, dan 2 buah tongkat.
 - c) Para siswa secara berpasangan menempatkan diri pada setiap kerucut yang ada, sehingga 8 orang pertama bermain dalam permainan.
 - d) Pada aba-aba dan waktu yang ditentukan oleh guru, setiap siswa secara bergantian mengambil/mendapatkan peralatan dari pasangan lain. Setiap orang berlari ke tempat tim lain dan mngambil hanya satu bagian dari peralatan dan membawanya ke tempat mereka. Hanya satu orang di setiap tim dapat bergerak pada satu waktu. Setelah itu satu orang datang kembali ke kerucut dan orang berikutnya pergi.

- e) Setiap siswa yang lari bisa pergi ke tim mana pun yang mereka inginkan dan mengambil setiap bagian dari peralatan yang mereka pilih.
- f) Tekankan para siswa untuk berhati-hati saat mereka berpindah di area bermain sehingga tidak saling bertabrakan.
- g) Setelah semua siswa berkesempatan untuk melakukan permainan. Kumpulkan mereka dan lakukan diskusi tentang pertahanan dan penyerangan ke kelompok lain. Bagaimana sebuah tim dapat memenangkan permainan? Bagaimana setiap orang bergerak tanpa terjadi benturan?

5) Gambar



a) Aktivitas 1

Bermain dengan model sederhana boleh jalan boleh lari.

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan?
Jawab: untuk melatih kerja sama, menghargai kemenangan/ kekalahan
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: melatih kecepatan dan daya tahan tubuh serta melatih menyusun taktik dan strategi bermain.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan kecepatan dan daya tahan kita siap untuk menghadapi keadaan-keadaan darurat.

c) Aktivitas 2

Bermain dengan model yang lebih sulit, siswa diharuskan untuk bergerak dengan cepat dan bermain diberi batasan waktu.

Penutup

- 1) Pendinginan
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-4

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V/Ganjil
Materi	: Gerak Dasar Atletik
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.
 - a. Siswa dapat memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat
 - b. Siswa dapat memahami manfaat gerak dasar jalan, lari, lompat
 - c. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar jalan, lari, lompat.
2. Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional
 - a. Siswa dapat mempraktikkan variasi gerak dasar jalan, lari, lompat.
 - b. Siswa dapat mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat.

- c. Siswa dapat mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dalam sebuah permainan.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengerti variasi gerak dasar jalan, lari, lompat dengan baik dan benar.
2. Mengerti manfaat gerak dasar jalan, lari, lompat dengan baik dan benar.
3. Mengerti permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar jalan, lari, lompat dengan baik dan benar.
4. Mempraktikkan variasi gerak dasar jalan, lari, lompat dengan baik dan benar.
5. Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dengan baik dan benar.
6. Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dalam sebuah permainan.

C. Materi Pembelajaran

PELAMPUNG DARURAT

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : kerja sama, keterampilan komunikasi yang positif, menghormati orang lain
 - b) Pengetahuan : pengembangan strategi, pemecahan masalah,
 - c) Keterampilan : jalan, lompat/loncat, keseimbangan.
- 2) Kelas : 5
- 3) Peralatan : tiga simpai per tim dan kerucut pembatas untuk garis *start* dan *finish*.
- 4) Deskripsi Aktivitas :
 - a) Siswa dibagi dalam kelompok dengan jumlah masing-masing kelompok 3 orang.
 - b) Jelaskan kepada siswa bahwa mereka semua berada di atas kapal yang tenggelam (di belakang garis *start*, menggunakan setengah dari lapangan voli atau daerah yang sama untuk awal dan garis *finish*).
 - c) Berikan masing-masing kelompok 1-2 menit untuk melakukan *brainstorming* ide-ide tentang bagaimana untuk memecahkan persoalan. Masing-masing anggota dalam kelompok harus menawarkan saran sebelum mereka memutuskan ambil suatu tindakan.
 - d) Para siswa hanya dapat menggunakan pelampung darurat (simpai) untuk mendapatkan

keselamatan (jalur lain) dengan tujuan untuk mendapatkan semua orang aman dari kapal secepat mungkin.

- e) Siswa hanya boleh melangkah dalam simpai dan mengambil simpai yang kosong. Simpai tidak boleh diseret/dilemparkan. Semua siswa dalam tim harus berada hanya pada simpai tidak boleh keluar simpai.
- f) Begitu seterusnya sehingga setiap kelompok dapat beralih dari garis *start* ke *finish* dan dari garis *finish* ke garis *start* kembali.

5) Gambar



a) Aktivitas 1

Siswa bermain dan mencoba untuk melakukan dengan model sederhana bersama kelompoknya.

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan?
Jawab: untuk melatih kerja sama, keterampilan komunikasi yang positif, menghormati orang lain
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: melatih mengembangkan strategi bermain dan memecahkan masalah.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat. Dengan latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) Aktivitas 2

Siswa bermain bersama kelompok dan berlomba dengan kelompok lain untuk secepat-cepatnya sampai ke garis finish.

Penutup

- 1) Pendinginan
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-5

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikann Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V/Ganjil
Materi Pokok	: Aktivitas Ritmik
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
 - a. Siswa dapat memahami definisi gerak dasar langkah dan ayunan lengan
 - b. Siswa dapat memahami manfaat gerak dasar langkah dan ayunan lengan
 - c. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar berlari
2. Mempraktikkan penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
 - a. Siswa dapat mempraktikkan gerak dasar langkah dan ayunan lengan

- b. Siswa dapat mempraktikkan teknik dasar langkah dan ayunan lengan dalam sebuah permainan
- c. Siswa dapat menirukan gerakan yang sesuai dengan petunjuk yang telah ditulis/digambarkan

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi gerak dasar langkah dan ayunan lengan benar.
2. Mengetahui manfaat gerak dasar langkah dan ayunan lengandengan benar.
3. Mempraktikkan gerak dasar langkah dan ayunan lengandengan benar.
4. Mempraktikkan teknik dasar langkah dan ayunan lengandalam sebuah permainan dengan baik dan benar.
5. Mempraktikkan gerakan yang sesuai dari informasi yang telah dituliskan/digambar

C. Materi pembelajaran

KERJAKAN BERSAMA

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

1. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : kerja sama, komunikasi, tanggung jawab
 - b) Pengetahuan : pemecahan masalah, mengambil keputusan bersama
 - c) Keterampilan : non lokomotor (memutar lengan, meliuk)
2. Kelas : 5
3. Peralatan : pensil/bolpoint dan kertas
4. Deskripsi Aktivitas :
 - a) Para siswa dibagi dalam kelompok dengan masing-masing berjumlah 3 orang.
 - b) Setiap kelompok diberikan pensil dan kertas.
 - c) Berikan kesempatan kepada setiap kelompok untuk melakukan tugas-tugas berikut ini
 - (a) Tugas 1: berdiskusi menuliskan petunjuk melakukan gerak/aktivitas tertentu. Contoh:siswa membuat gerakan senam/ menulis petunjuk, menggambarkan bermain atau bergerak dalam suatu permainan, dan membangun urutan gerakan. Berikan waktu secukupnya.
 - (b) Tugas 2: setiap kelompok saling menukar petunjuk kemudian membaca dan mendiskusikan petunjuk yang diperoleh dari kelompok lain tersebut. Berikan waktu secukupnya.

(c) Tugas 3: guru memanggil setiap kelompok untuk menampilkan petunjuk yang mereka peroleh. Kelompok yang lain memperhatikan dan memberikan penilaian terhadap tugas yang

c) Kelompok yang melakukan kebenaran gerakan sesuai petunjuklah yang dianggap sebagai pemenang.

5) Gambar



a) Aktivitas 1

Bermain dengan cara membaca dan mendiskusikan gerakan yang sudah diperoleh dari kelompok lain, lalu diperagakan dengan teman satu kelompok.

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kalian lakukan?
Jawab : Untuk melatih fokus dalam membaca situasi apa yang seharusnya dilakukan
 - Apa manfaat dari permainan tersebut ?
Jawab : Untuk melatih ketetapan dan mengikuti arahan dalam membaca informasi
 - Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk mencermati suatu informasi dan melakukan tindakan sesuai dengan apa yang telah dicermati dalam membaca/menerima informasi.
- c) Aktivitas 2
- Bermain dengan cara yang lebih kompleks, seperti contoh: memberikan batas waktu 15 detik untuk membaca, mencermati, dan mendiskusikan gerakan yang akan dilakukan dan lalu diperagakan bersama dengan kelompok.

Penutup

- 1) Pendinginan : Relaksasi
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-6

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V/Ganjil
Materi Pokok	: Gerak Dasar Atletik
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.
 - a. Siswa dapat memahami definisi gerak dasar lari dan lompat/loncat
 - b. Siswa dapat memahami manfaat gerak dasar lari dan lompat/loncat
 - c. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar berlari dan lompat/loncat
2. Mempraktikkan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional
 - a. Siswa dapat mempraktikkan gerak dasar berlari dan lompat/loncat
 - b. Siswa dapat mempraktikkan teknik dasar berlari lompat/loncat dalam sebuah permainan

- c. Siswa dapat menghindari dari kejaran agar tidak tersentuh

B. Tujuan pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi gerak dasar berlari dan lompat/loncat dengan benar.
2. Mengetahui manfaat gerak dasar berlari dan lompat/loncat dengan benar.
3. Mengetahui permainan yang mengarah pada gerak dasar berlari dan lompat/loncat dengan benar
4. Mempraktikkan gerak dasar berlari dan lompat/loncat dengan benar.
5. Mempraktikkan teknik dasar berlari dan lompat/loncat dalam sebuah permainan dengan baik dan benar.
6. Menghindar dari kejaran lawan dan membantu kawan yang perlu diselamatkan dari bahaya kejaran

C. Materi Pembelajaran

BANTUAN DATANGLAH

D. Langkah-langkah pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : kerja sama, saling membantu, empati, tanggung jawab
 - b) Pengetahuan: kesadaran ruang, taktik/strategi.
 - c) Keterampilan : lari, lompat/loncat
- 2) Kelas : 5
- 3) Peralatan : sebuah matras/karpet/tikar
- 4) Deskripsi Aktivitas :
 - a) Siapkan lapangan permainan yang disesuaikan dengan jumlah siswa.
 - b) Pilih atau undi seorang siswa untuk menjadi “katak”. Sedangkan siswa yang menjadi “semut”.
 - c) Pada aba-aba yang diberikan guru, katak bergerak untuk menandai semut dengan menangkap/ menyentuh semut tersebut.
 - d) Semut yang kena tangkap/sentuh harus berbaring telentang dengan kaki dan tangan di atas. Pada titik ini, empat (4) semut yang belum ditandai dapat mencoba untuk “menyelamatkan” dengan membawa/menggotong semut yang terluka ke dalam area khusus (mintalah siswa menunjukkan cara aman membawa semut yang terluka, dan bagaimana untuk berhati-hati meletakkannya di atas matras/ tikat/karpet). keempat semut yang membawa semut yang

“sakit”, aman dan tidak boleh ditandai oleh si katak.

- e) Setelah semut yang ditandai sudah ditempatkan di atas matras/karpet/tikar, semut tersebut memiliki waktu dua detik untuk pergi sebelum mereka dapat ditandai kembali oleh si katak.
- f) Permainan berakhir ketika semua semut telah ditandai dan katak akan berubah ketika permainan berakhir.
- g) Tekankan bahwa setiap siswa yang menjadi semut harus saling bekerja sama untuk membantu semut yang ditandai/terluka.

5) Gambar



a) Aktivitas 1

Bermain mengejar teman secara sederhana, contoh pemain sebagai katak mengejar pemain sebagai semut, lalu teman semut yang belum ditandai bersama membawa/menggotong teman semut yang sudah berbaring karena tersentuh

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan?

Jawab: untuk melatih kecepatan dalam menghindari kejaran dan empati terhadap teman yang terkena kejaran

- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut?

Jawab: untuk menumbuhkan sikap empati terhadap teman yang sedang terkena sesuatu untuk menolong

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana dan dapat membantu apabila melihat korban tak berdaya

c) Aktivitas 2

Bermain mengejar tetapi teman yang tertunjuk sebagai semut yang terkejar sama-sama harus saling melindungi dari teman sebagai katak yang mengejar, apa bila ada yang tersentuh maka teman sama-sama semut harus segera membawa/menggotong teman yang terkena kejaran katak ke area yang aman agar

yang tersentuh bisa kembali bermain setelah berada ditempat yang aman.

Penutup

- 1) Pendinginan: relaksasi
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-7

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V/Ganjil
Materi Pokok	: Aktivitas Ritmik
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
 - a. Siswa dapat memahami definisi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan
 - b. Siswa dapat memahami manfaat gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan
 - c. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar langkah kaki dan ayunan lengan
2. Mempraktikkan penggunaan kombinasi gerak dasar langkah dan ayunan lengan mengikuti irama (ketukan) tanpa/dengan musik dalam aktivitas gerak berirama.
 - a. Siswa dapat mempraktikkan gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan

- b. Siswa dapat mempraktikkan teknik dasar langkah kaki dan ayunan lengan
- c. Siswa dapat mempraktikkan permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar langkah kaki dan ayunan lengan

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dengan benar
2. Mengetahui manfaat gerak dasar langkah kaki dan ayunan lengan dengan benar
3. Mengetahui permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar langkah kaki dan ayunan lengan dengan benar.
4. Mempraktikkan gerak langkah kaki dan ayunan lengan dengan benar
5. Mempraktikkan teknik dasar langkah kaki dan ayunan lengan dalam sebuah permainan dengan baik dan benar.
6. Mempraktikkan semua gerakan secara bersama-sama dan harus sesuai dengan irama hitungan.

C. Materi Pembelajaran

LANGKAH-AYUN KEBERANIAN

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama

- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : percaya diri, tanggung jawab, disiplin, keberanian
 - b) Pengetahuan : konsep gerak senam ritmik
 - c) Keterampilan : gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama music.
- 2) Kelas : 5
- 3) Peralatan : gambar gerakan-gerakan langkah kaki dan ayunan lengan dan musik yang sesuai bisa memakai VCD/DVD
- 4) Deskripsi Aktivitas :
 - Siswa berbaris 4 bersaf.
 - Tahan selama 6 hitungan dari 8 dan mulai bergerak dengan gerakan sebagai berikut:

Gerakan Pertama 8 hitungan:

 - 4 langkah maju sambil pompa kedua lengan didepan badan.
 - 4 langkah mundur sambil pompa kedua lengan didepan badan.

Gerakan Kedua 8 hitungan:

 - 4 langkah maju akhiri dengan tepuk tangan pada hitungan ke-4

- 4 langkah mundur akhiri dengan tepuk tangan pada hitungan ke-4

Gerakan Ketiga 8 hitungan:

- 4 langkah samping kanan.
- 4 langkah samping kiri.

Keempat 4 hitungan:

- Langkahkan kaki kanan ke depan tahan.
- Langkahkan kaki kiri ke depan tahan.
- Langkahkan kaki kanan ke belakang tahan.
- Langkahkan kaki kiri ke belakang tahan dan diikuti dengan tepuk tangan.

Kelima 4 hitungan:

- Kedua tangan memegang pinggang.
- Langkahkan kaki kanan ke samping kanan, diikuti langkah kaki kiri.
- Langkahkan kaki kiri ke samping kiri, diikuti langkah kaki kanan.

Tekankan agar para siswa dapat melakukan semua gerakan secara bersama-sama dan harus sesuai dengan irama hitungan.

Lakukan gerakan-gerakan tersebut secara berulang-ulang agar para siswa dapat melakukan secara benar.

5) Gambar



a) Aktivitas 1

Bermain dengan melakukan gerakan pertama, kedua, dan ketiga.

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan?
Jawab: untuk melatih konsep gerak senam ritmik. Selain itu untuk melatih jika dalam suatu keadaan darurat kita bisa menolong teman menjauhkan dari situasi tersebut.
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: gerak ritmik langkah kaki dan ayunan lengan mengikuti irama music..

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) **Aktivitas 2**

Bermain dengan melakukan gerakan keempat dan kelima.

Penutup

- 1) Pendinginan: relaksasi
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-8

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V/Ganjil
Materi Pokok	: Permainan
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami kombinasi gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*
 - a. Siswa dapat memahami definisi gerak dasar *dribbling* bola dengan gerak ritmik.
 - b. Siswa dapat memahami manfaat gerak dasar *dribbling* bola dengan gerak ritmik
 - c. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan teknik gerak dasar *dribbling* bola dengan gerak ritmik sesuai dengan target.
2. Mempraktikkan kombinasi gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan

dalam berbagai permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional*

- a. Siswa dapat mempraktikkan gerak dasar *dribbling* bola dengan gerak ritmik
- b. Siswa dapat mempraktikkan teknik gerak dasar *dribbling* bola dengan gerak ritmik dalam sebuah permainan
- c. Siswa dapat melakukan aktivitas berbagai rintangan yang ada pada dirinya.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi gerak dasar mendribble bola dan mengikuti suara musik dengan benar.
2. Mengetahui manfaat gerak dasar mendribble dan mengikuti suara musik sebagai tanda menghadapi bencana dengan benar.
3. Mengetahui macam-macam permainan dengan menggunakan gerakan mendribble bola diiringi suara musik dengan benar.
4. Mempraktikkan gerak dasar mendribble bola serta menghadapi bencana dengan baik dan benar.
5. Mempraktikkan teknik gerak dasar mendribble bola dengan berbagai rintangan .
6. Mempraktikkan teknik dasar mendribble bola dengan diiringi suara musik dalam sebuah permainan dengan baik dan benar.

C. Materi Pembelajaran

GERAK BERIRAMA

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : kerja sama, tanggung jawab, disiplin, dan percaya diri
 - b) Pengetahuan : konsep membangun tim dalam kegiatan ritme.
 - c) Keterampilan : gerak ritmik, *dribbling* bola,
- 2) Kelas : 5
- 3) Peralatan : Satu bola (misalnya: bola basket, bola karet) untuk per siswa dan musik yang berirama konstan dan memberikan semangat.
- 4) Deskripsi Aktivitas :
 - Siswa dibagi menjadi kelompok-kelompok sekitar 6-8 orang per kelompok.
 - Berikan setiap siswa satu bola basket yang sudah “ditandai” sehingga dapat ditentukan ketika bola ini akan kembali ke tempat awal.

- Para siswa diberikan tugas/tantangan sebagai berikut:
 - a. Tugas/tantangan pertama:

Kelompok siswa diatur dalam lingkaran menghadap ke depan. Tantangannya adalah menggiring bola di sekitar kelompok secepat mungkin secara melingkar yang diiringin dengan musik. Siswa yang menggiring bola harus menyesuaikan gerakannya dengan irama musik yang diperdengarkan.
 - b. Tugas/tantangan kedua

Para siswa menggiring bola secara lurus ke depan 4 langkah ke belakang 4 langkah dengan mengikuti iringan musik yang diperdengarkan.
 - c. Tugas/tantangan ketiga

Siswa berpasangan dengan satu bola, kemudian saling berhadapan salah satu memegang bola. Siswa secara bersamaan melangkah ke samping kanan 4 langkah dilanjutkan mengoperkan bola dengan pantulan dan melangkah kembali ke samping kiri 4 langkah dilanjutkan mengoperkan bola dengan pantulan. Irama langkah dan operan bola harus disesuaikan dengan irama musik yang diperdengarkan. Ulangi urutan 2 kali atau lebih. Untuk mengakhiri setiap orang melemparkan bola ke udara dan setiap

anggota kelompok berjalan ke arah yang berbeda.

5) Gambar :



a) Aktivitas 1

Permainan ini dilakukan melakukan tantangan pertama dan kedua

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan bagi keadaan darurat? Jawab: siswa dapat memahami konsep membangun tim dalam kegiatan ritme. Selain itu tujuan yang lainnya dalam kehidupan untuk melatih anak tanggap dalam melewati rintangan-rintangan yang ada dalam menghadapi suatu keadaan darurat.
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: dapat melatih gerak ritmik, *dribbling* bola. Supaya melatih responsi gerakan

tubuh siswa supaya lebih siap jika akan terjadi bencana maupun sedang terjadi bencana dari suara.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk melatih tubuh agar tetap bugar menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) **Aktivitas 2**

Permainan ini dilakukan dengan melakukan tantangan kedua dan ketiga.

Penutup

- 1) Pendinginan: relaksasi
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-9

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V/Ganjil
Materi Pokok	: Kebugaran jasmani
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami aktivitas latihan daya tahan jantung dan paru (*cardio respiratory*) untuk pengembangan kebugaran jasmani.
 - a. Siswa dapat memahami definisi gerak aktivitas kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler.
 - b. Siswa dapat memahami manfaat gerak aktivitas kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler dalam kehidupan sehari-hari.
 - c. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan teknik aktivitas kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler.
2. Mempraktikkan aktivitas latihan daya tahan jantung (*cardiorespiratory*) untuk pengembangan kebugaran jasmani.

- a. Siswa dapat mempraktikkan gerakan aktivitas kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler
- b. Siswa dapat mempraktikkan teknik gerak aktivitas kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler
- c. Siswa dapat melakukan gerak aktivitas kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler dalam sebuah permainan

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi gerak aktivitas kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler dengan benar.
2. Mengetahui manfaat gerak aktivitas kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler dengan benar.
3. Mengetahui macam-macam gerakan aktivitas kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler dengan benar.
4. Mempraktikkan gerak gerak aktivitas kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler baik dan benar.
5. Mempraktikkan teknik aktivitas kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler dalam sebuah permainan dengan baik dan benar.

6. Melakukan permainan sesuai dengan target yang ingin dicapai tidak terjadi cedera.

C. Materi Pembelajaran

“AYO GERAK BERSAMA”

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : rasa menyenangkan, tantangan
 - b) Pengetahuan : konsep gerak dan kebugaran
 - c) Keterampilan : kebugaran (kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler)
- 2) Kelas : 5
- 3) Peralatan : barbell ukuran 1-2 kg, bangku, dan tikar/ mat/ matras tipis.
- 4) Deskripsi Aktivitas :
 - a) Para siswa di kelompokkan menjadi 5 tim siswa.
 - b) Persiapkan peralatan dilapangan sesuai dengan aktivitas yang akan dilakukan para siswa.

- c) Kegiatan ini dibagi menjadi 5 pos tantangan. Para siswa harus menyelesaikan setiap tantangan yang ditetapkan sebelum mereka pindah ke langkah berikutnya dengan waktu yang ditentukan guru. 5 langkah yang harus mereka lalui adalah:

(1) Angkat Barbel Lateral

Para siswa mengangkat barbel secara bersama-sama dengan satu tangan kiri/kanan secara lateral atau menyamping. Waktu ditentukan oleh guru.

(2) Naik turun bangku

Para siswa melakukan naik turun bangku secara bersama-sama dengan ketinggian bangku 20-30 cm. Waktu ditentukan oleh guru.

(3) *Push-up* terbalik

Para siswa melakukan *push-up* dengan terbalik (badan menghadap ke atas) kedua lengan menyanggah di belakang badan secara bersama-sama. Waktu dan banyaknya ditentukan oleh guru.

(4) *Sit-up*

Para siswa melakukan *sit-up* secara bersama dalam kelompok dengan waktu dan banyaknya ditentukan oleh guru.

(5) Angkat barbel fleksor

Para siswa melakukan angkat barbel 1-2 kg dengan cara fleksi untuk membentuk otot bicep dan trisep. Waktu ditentukan oleh guru.

Guru menekankan agar para siswa agar saat melakukan aktivitas dilakukan secara bersamaan dalam satu kelompok. Kekompakkan kelompok dapat menjadi salah satu aspek penilaian.

5) Gambar :



a) Aktivitas 1

Bermain tantangan kebersamaan dengan model sederhana. Seperti contoh : Siswa diberikan beberapa repetisi pengulangan misal 3x pengulangan dan diberi urutan pos dalam melakukan aktivitasnya. Setelah ditiupkan peluit oleh guru. Urutan pertama melakukan gerakan yaitu dari shit up, kedua angkat

barber, ketiga naik turun bangku, keempat angkat barber fleksor , dan kelima push-up terbalik.

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan bagi keadaan darurat? Jawab: konsep gerak dan kebugaran. Selain itu tujuan yang lainnya dalam kehidupan untuk melatih anak tanggap dalam melewati rintangan-rintangan yang ada dalam menghadapi suatu keadaan darurat.
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: kebugaran (kekuatan dan daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler) Selain itu siswa juga dapat melatih serta melatih tubuh siswa supaya tetap bugar pada waktu sebelum maupun saat adanya bencana.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk melatih tubuh agar tetap bugar menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) Aktivitas 2

Bermain tantangan kebersamaan dengan model yang lebih kompleks. Seperti aktivitas 1 hanya saja diberi

waktu dan dihitung perolehan setiap posnya dalam melakukan gerakan.

Penutup

- 1) Pendinginan : relaksasi
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-10

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V/Ganjil
Materi Pokok	: Kebugaran jasmani
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan: daya tahan , kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.
 - a. Siswa dapat memahami definisi gerak aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan: daya tahan , kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.
 - b. Siswa dapat memahami manfaat gerak aktivitas kebugaran jasmani bagi kehidupan sehari-hari.
 - c. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan mengarah pada aktivitas kebugaran jasmani.
2. Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.

- a. Siswa dapat mempraktikkan gerak aktivitas kebugaran jasmani
- b. Siswa dapat mempraktikkan teknik gerak aktivitas kebugaran jasmani dalam bentuk permainan.
- c. Siswa dapat melewati berbagai rintangan yang ada pada dirinya melalui sebuah permainan.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi gerak aktivitas kebugaran jasmani.
2. Mengetahui manfaat gerak aktivitas kebugaran jasmani dengan benar.
3. Mengetahui permainan-permainan dengan menggunakan teknik gerak aktivitas kebugaran jasmani dengan benar.
4. Mempraktikkan gerak aktivitas kebugaran jasmani menghadapi bencana dengan baik dan benar.
5. Mempraktikkan teknik aktivitas kebugaran jasmani menghadapi bencana dengan baik dan benar melalui permainan .
6. Melakukan aktivitas kebugaran jasmani yang ada pada permainan sesuai target dengan baik dan benar.

C. Materi Pembelajaran

MERAIH HARAPAN

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : untuk mendapatkan siswa bergerak banyak dalam waktu singkat.
 - b) Pengetahuan : konsep gerak dasar dan kebugaran jasmani.
 - c) Keterampilan : *push-up, sit-up*, dan keseimbangan, keterampilan lokomotor (jalan, lari, lompat/loncat).
- 2) Kelas : 4
- 3) Peralatan : karpet (jika diperlukan/untuk push up), lompat tali individu untuk sekitar 1/2-2/3 dari kelas, 10-20 simpai, 4-8 tali lompat jauh, 6-10 rintangan kecil, 15-20 tempat poli, 8-10 kerucut, kerucut untuk menandai tantangan & musik untuk memotivasi.
- 4) Deskripsi Aktivitas :
 - Mulailah guru dengan mengatakan kepada siswa bisa mendaki ke puncak gunung. Dalam perjalanan mereka ke atas mereka akan menghadapi beberapa kendala.

- Kemudian para siswa disuruh memulai aktivitas mendaki gunung dengan:
 - a. Pada awal kenaikan, mereka melakukan push-up (tradisional atau dimodifikasi) 10 kali untuk menakut-nakuti beruang dari gunung.
 - b. Para siswa kemudian mendaki ke batu-batu panas. Batuan panas ditetapkan sebagai daerah lompat tali. Siswa lompat tali 15 kali pada batu-batu panas (karena gunungnya adalah gunung berapi).

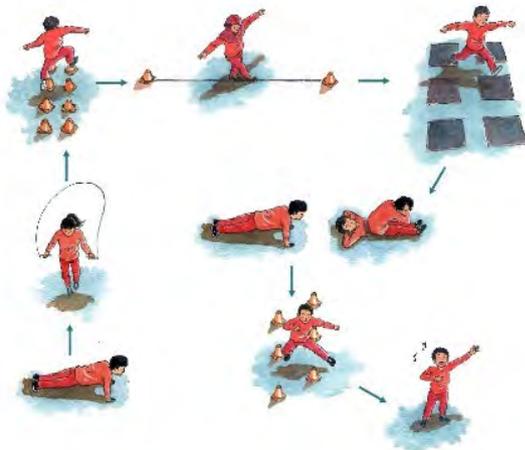
Jogging ke rawa. Rawa terdiri dari kerucut yang disusun dua baris. Para siswa melompati/meloncati kerucut (sehingga mereka tidak terjebak dalam rawa).

Kemudian mereka berlari ke daerah sungai. Siswa meniti tali yang disimpan lurus sejajar satu sama lain.

- a) Kemudian siswa menyeberangi sungai dengan melompat dari batu ke batu (karpas-karpas kecil).
- b) Kemudian lanjutkan ke gua. Guanya adalah meja piknik dengan bangku-bangku. Anak-anak melakukan 10 kali *push up* dan 10 kali *sit-up* untuk menakut-nakuti makhluk yang hidup di gua-gua bawah (di bawah meja). Kemudian mereka lari ke batu-batu.

- c) Siswa melewati jalur zig-zag menggunakan kerucut. Kemudian ke langkan berbatu di atas gunung.
- d) Siswa mencapai puncak gunung dan mereka merayakannya dengan bernyanyi lagu yang mereka sukai.

5) Gambar :



a) Aktivitas 1

Permainan ini dilakukan sesuai pos yang sudah ditetapkan seperti gambar diatas. Kemudian untuk memulai permainan dilakukan dengan urut sesuai gambar, tidak boleh acak. Siswa mencoba 1x repetisi mencoba terlebih dahulu belum memakai waktu.

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan bagi keadaan darurat? Jawab: siswa dapat memahami konsep gerak dasar dan kebugaran jasmani. Selain itu tujuan yang lainnya dalam kehidupan untuk melatih anak tanggap dalam melewati rintangan-rintangan yang ada dalam menghadapi suatu keadaan darurat.
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: dapat melatih kebugaran tubuh siswa dari *push-up*, *sit-up*, dan keseimbangan, keterampilan lokomotor (jalan, lari, lompat/loncat). Supaya tubuh lebih siap jika akan terjadi bencana.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk melatih tubuh agar tetap bugar menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) Aktivitas 2

Permainan ini dilakukan sesuai pos yang sudah ditetapkan seperti gambar diatas. Kemudian untuk memulai permainan dilakukan dengan urutan sesuai

gambar, tidak boleh acak. Siswa mencoba 1x repetisi mencoba terlebih dahulu memakai waktu. Jika diatas waktu 5 menit maka kurang maksimal.

Penutup

- 1) Pendinginan : relaksasi
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-11

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V/Ganjil
Materi Pokok	: Gerak Dasar Atletik
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.
 - a. Siswa dapat memahami definisi gerak dasar jalan dan lari
 - b. Siswa dapat memahami manfaat gerak dasar jalan dan lari
 - c. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar jalan dan lari
2. mempraktikkan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional
 - a. Siswa dapat mempraktikkan gerak dasar jalan dan lari
 - b. Siswa dapat mempraktikkan teknik dasar jalan dan lari dalam sebuah permainan

- c. Siswa dapat melewati berbagai rintangan dengan isyarat instruksi yang diberikan antar teman

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi gerak dasar berlari dengan benar.
2. Mengetahui manfaat gerak dasar berlari dengan benar.
3. Mengetahui permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar jalan dan lari dengan benar
4. Mempraktikkan gerak dasar berlari dengan benar.
5. Mempraktikkan teknik dasar berlari dalam sebuah permainan dengan baik dan benar.
6. Melewati berbagai rintangan dengan isyarat instruksi yang diberikan antar teman dengan baik.

C. Materi Pembelajaran

MENDENGAR PANGGILAN

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : kerja sama, komunikasi, menghargai orang lain, tanggung jawab
 - b) Pengetahuan : pemecahan masalah, konsentrasi
 - c) Keterampilan : keterampilan gerak dasar (jalan/ lari).
- 2) Kelas : 4
- 3) Peralatan : kerucut, tabung khusus, penutup mata, lapangan besar.
- 4) Deskripsi Aktivitas :
 - Lapangan besar (lapangan sepakbola) di tandai ujung garis dengan kerucut (bisa menggunakan gawang sepakbola atau beberapa jenis gawang khusus) dan tempatkan tabung khusus di lini tengah.
 - Para siswa dibagi menjadi 3-5 kelompok (tergantung pada ukuran kelas). Kelompok-kelompok memilih satu orang dari kelompok mereka untuk menjadi pendengar.
 - Pendengar ditutup matanya dan berdiri di tengah lapangan dekat dengan tabung. Siswa yang lain (sebagai pemanggil) pergi ke ujung garis yang ditunjuk dan berdiri di samping kerucut tanpa sepengetahuan pendengar dimana mereka berada.

- Siswa yang menjadi pemanggil hanya diperbolehkan berkomunikasi dengan isyarat tertentu (suara hewan, tepukan tangan, siulan, dan lain-lain) untuk mengajak pendengar ke daerah kelompoknya sambil menendang tabung.
- Apabila pendengar dapat mencapai kelompoknya, maka permainan dapat dilanjutkan dengan mengganti pendengar oleh siswa lain. Begitu seterusnya hingga semua siswa mendapatkan kesempatan menjadi pendengar.

5) Gambar



a) Aktivitas 1

Bermain mendengar panggilan dengan isyarat-isyarat yang sederhana agar teman mudah memahami instruksi.

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan?
Jawab: untuk melatih kerja sama, komunikasi, menghargai orang lain, tanggung jawab. Selain itu tujuan yang lainnya dalam kehidupan untuk melatih dimana jika terjadi kegelapan dan mungkin tersesat kita dapat mengikuti alunan suara yang kemungkinan akan ada hal yang dapat membantu pertolongan atau membantu dalam hal kebaikan lainnya.
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: melatih keterampilan gerak dasar berjalan dan berlari untuk menghadapi suatu keadaan apapun.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) Aktivitas 2

Bermain mendengar panggilan dengan isyarat-isyarat yang lebih kompleks supaya pendengar

dapat lebih konsentrasi dalam menghadapi segala hambatan yang ada.

Penutup

- 1) Pendinginan : relaksasi
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-12

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V/Ganjil
Materi Pokok	: Kebugaran jasmani
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami berbagai bentuk aktivitas kebugaran jasmani melalui berbagai latihan: daya tahan , kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.
 - a. Siswa dapat memahami definisi komponen kekuatan pada kebugaran jasmani
 - b. Siswa dapat memahami manfaat komponen kekuatan pada kebugaran jasmani
 - c. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan komponen kekuatan pada kebugaran jasmani
2. Mempraktikkan berbagai aktivitas kebugaran jasmani melalui bentuk latihan; daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelincahan untuk mencapai berat badan ideal.
 - a. Siswa dapat mempraktikkan komponen kekuatan pada kebugaran jasmani

- b. Siswa dapat mempraktikkan komponen kekuatan pada kebugaran jasmani dalam sebuah permainan
- c. Siswa dapat melakukan latihan komponen kekuatan kebugaran jasmani dengan pasangan yang seimbang

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi komponen kekuatan pada kebugaran jasmani dengan benar.
2. Mengetahui manfaat komponen kekuatan pada kebugaran jasmani dengan benar.
3. Mengetahui permainan-permainan dengan menggunakan komponen kekuatan pada kebugaran jasmani dengan baik dan benar
4. Mempraktikkan komponen kekuatan pada kebugaran jasmani dengan baik dan benar
5. Mempraktikkan komponen kekuatan pada kebugaran jasmani dalam sebuah permainan dengan baik dan benar
6. Melakukan latihan komponen kekuatan kebugaran jasmani dengan pasangan yang seimbang

C. Materi Pembelajaran

KEKUATAN JARI

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : kerja sama, percaya diri, keberanian, tanggung jawab
 - b) Pengetahuan : konsep dan fungsi tubuh (sistem pengungkit dan otot-otot sebagai sumber kekuatan sebagai tuas)
 - c) Keterampilan : beladiri, kekuatan otot dan tulang
- 2) Kelas : 4
- 3) Peralatan : -
- 4) Deskripsi Aktivitas :
 - a) Para siswa dibuat berpasang-pasangan secara seimbang dan saling berhadapan.
 - b) Salah satu berperan sebagai “agresor atau lawan” dan siswa lainnya sebagai “pembela diri”.
 - c) Siswa yang berperan sebagai “pembela diri” dengan memperpanjang lengannya, telapak tangan dan lengan lurus sejajar bahu (sejajar dengan lantai) ke depan.
 - d) Siswa yang berperan sebagai “agresor atau lawan” berdiri di depan tangan “si pembela diri”.

- e) Siswa yang berperan sebagai “agresor” menggunakan ibu jari, jari telunjuk, dan jari yang panjang bersama-sama untuk mendorong “pembela diri” perlahan-lahan turun dengan menggunakan telapak tangan.
- f) Berikutnya siswa yang menjadi “pembela diri” menempatkan siku mereka di samping tubuh, telapak tangan, dan ulangi kegiatan itu. Kali ini akan sulit untuk mendorong “pembela”.
- g) Begitulah seterusnya sehingga para siswa dapat berganti peran dan mengulangi aktivitas yang dilakukan.

5) Gambar



a) Aktivitas 1

Siswa mencoba melatih kekuatan otot dengan latihan tersebut.

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan?
Jawab: untuk melatih kerja sama, percaya diri, keberanian, tanggung jawab, selain itu untuk membuat tubuh kita semakin berotot sehingga dalam menghadapi suatu keadaan yang membutuhkan kekuatan saat darurat kita bisa menghadapinya.
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: melatih kekuatan otot agar kita memiliki otot yang kuat untuk keperluan-keperluan mendesak yang membutuhkan kekuatan kita dalam menghadapi suatu keadaan tertentu.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) Aktivitas 2

Kembali berlatih kekuatan otot dengan berpasangan dan berusaha saling mengalahkan, agar terlihat siapa yang memiliki kekuatan otot yang baik

Penutup

- 1) Pendinginan : relaksasi
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN
PEMBELAJARAN
KELAS 6

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-1

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VI/Ganjil
Materi	: Gerak Dasar Atletik
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.
 - a. Siswa dapat memahami definisi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan loncat.
 - b. Siswa dapat memahami manfaat gerak dasar jalan, lari, lompat, dan loncat.
 - c. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar jalan, lari, lompat, dan loncat.
2. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.
 - a. Siswa dapat mempraktikkan gerak dasar jalan, lari, lompat, dan loncat.

- b. Siswa dapat mempraktikkan kombinasi teknik dasar jalan, lari, lompat, dan loncat dalam sebuah permainan

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengerti definisi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan loncat dengan benar.
2. Mengerti manfaat gerak dasar jalan, lari, lompat, dan loncat dengan benar.
3. Mengerti permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar jalan, lari, lompat, dan loncat dengan benar.
4. Mempraktikkan gerak dasar jalan, lari, lompat, dan loncat dengan baik dan benar.
5. Mempraktikkan kombinasi teknik dasar jalan, lari, lompat, dan loncat dalam sebuah permainan.

C. Materi Pembelajaran

TEMPAT BERKUMPUL

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : kepedulian, menghargai diri sendiri dan orang lain, tolong-menolong.
 - b) Pengetahuan : memahami konsep inklusi dan situasi, kesadaran ruang.
 - c) Keterampilan : lari, jalan, lompat/loncat, reaksi gerak
- 2) Kelas : 6
- 3) Peralatan : kerucut pembatas, simpai atau ban bekas sepeda/motor untuk setiap siswa.
- 4) Deskripsi Aktivitas :
 - a) Siswa dibagi dalam beberapa kelompok.
 - b) Setiap siswa membawa satu buah simpai/ban bekas.
 - c) Tugaskan setiap kelompok untuk membuat lingkaran dan kumpulkan semua simpai/ban bekas di tengah lingkaran.
 - d) Para siswa dalam kelompok bergerak (jalan/lari/ lompat/loncat) mengelilingi kumpulan simpai/ ban bekas sambil bernyanyi lagu yang mereka senangi, misalnya: balonku, pelangi, dll.
 - e) Pada aba-aba tertentu/guru meniup peluit, siswa berhenti bergerak dan bernyanyi kemudian dengan cepat masuk dalam simpai/ban bekas yang berada di tengah-tengah mereka.

- f) Permainan di persulit dengan mengurangi $\frac{2}{3}$ jumlah simpai yang ada dalam lingkaran.
 - g) Demikian seterusnya sehingga guru terus melakukan pengurangan terhadap jumlah simpai/ban bekas sehingga pada suatu simpai/ban bekas harus berbagi 5-6 orang siswa.
- 5) Gambar



- a) Aktivitas 1
Siswa bermain dan bergerak didalam lingkaran mengelilingi simpai/ban bekas kemudian saat guru meniup peluit siswa dengan cepat masuk ke dalam simpai.
- b) Refleksi
Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti

contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan?
Jawab: untuk melatih kepedulian, menghargai diri sendiri dan orang lain, tolong-menolong
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: melatih kecepatan reaksi.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan ini dapat digunakan untuk melatih kecepatan reaksi ketika keadaan darurat atau bencana terjadi dan segera mencari tempat yang aman..

c) Aktivitas 2

Permainan di persulit dengan mengurangi $\frac{2}{3}$ jumlah simpai yang ada dalam lingkaran. Dan jumlah siswa didalam simpai ditentukan yg jumlahnya kurang atau tidak mendapat simpai mendapat konsekuensi.

Penutup

- 1) Pendinginan
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-2

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VI/Ganjil
Materi	: Gerak Dasar Atletik
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.
 - a. Siswa dapat memahami variasi gerak dasar jalan.
 - b. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar jalan.
2. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.
 - a. Siswa dapat mempraktikkan variasi gerak dasar jalan.
 - b. Siswa dapat mempraktikkan teknik dasar jalan dalam keadaan mata tertutup.
 - c. Siswa dapat mempraktikkan teknik dasar jalan dalam sebuah permainan.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengerti variasi gerak dasar jalan dengan baik dan benar.
2. Mengerti permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar jalan dengan baik dan benar.
3. Mempraktikkan variasi gerak dasar jalan dengan baik dan benar.
4. Mempraktikkan teknik dasar jalan dalam keadaan mata tertutup dengan baik dan benar.
5. Mempraktikkan teknik dasar jalan dalam sebuah permainan.

C. Materi Pembelajaran

BERJALAN DALAM GELAP

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : interaksi positif, kerja sama, saling menghargai, tanggung jawab

- b) Pengetahuan : konsentrasi, kesadaran ruang dan tubuh
 - c) Keterampilan : jalan, keseimbangan
- 2) Kelas : 6
- 3) Peralatan : lima kerucut, penutup mata, alat yang dapat dipukul dan berbunyi.
- 4) Deskripsi Aktivitas
- a) Para siswa di kelompokkan dengan masing-masing kelompok berjumlah 4 orang. Satu siswa ditutup matanya dan tiga siswa membawa alat yang dipukul dan berbunyi.
 - b) Siapkan lintasannya dengan lima kerucut dalam jarak 2-5 meter.
 - c) Siswa yang matanya ditutup berjalan melewati kerucut secara zig-zag dengan arahan/jalur suara yang dibunyikan oleh tiga temannya.
 - d) Begitu bergantian sehingga semua siswa dalam kelompok dapat merasakan menjadi orang ditutup matanya.

5) Gambar



a) Aktivitas 1

Siswa bermain dalam model yang sederhana.

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan?
Jawab: untuk melatih interaksi positif, kerja sama, saling menghargai, tanggung jawab.
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: melatih konsentrasi, kesadaran ruang dan tubuh siswa.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-

teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri apabila terdapat kesulitan penglihatan.

c) **Aktivitas 2**

Siswa bermain dengan model yang lebih sulit misal dengan diberikan gangguan suara sehingga menjadi tantangan bagi siswa untuk lebih fokus.

Penutup

- 1) Pendinginan
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-3

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VI/Ganjil
Materi Pokok	: Gerak Dasar Atletik
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.
 - a. Siswa dapat memahami definisi gerak dasar jalan, lari, dan lompat
 - b. Siswa dapat memahami manfaat gerak dasar jalan, lari, dan lompat
 - c. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar jalan, lari, dan lompat
2. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.
 - a. Siswa dapat mempraktikkan teknik gerak dasar jalan, lari, dan lompat

- b. Siswa dapat mempraktikkan teknik dasar jalan, lari, dan lompat dalam sebuah permainan
- c. Siswa dapat mempraktikkan jalan, lari, dan lompat pada gambar yang telah dibuat

B. Tujuan pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi gerak dasar jalan, lari, dan lompat dengan benar.
2. Mengetahui manfaat gerak dasar jalan, lari, dan lompat dengan benar.
3. Mengetahui permainan yang mengarah pada gerak dasar jalan, lari, dan lompat dengan benar
4. Mempraktikkan gerak dasar jalan, lari, dan lompat dengan benar.
5. Mempraktikkan teknik dasar jalan, lari, dan lompat dalam sebuah permainan dengan baik dan benar.
6. Mendengar dengan cermat segala petunjuk apa yang harus dilakukan ketika memutarai pulau

C. Materi pembelajaran

TEMPAT KITA

D. Langkah-langkah pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : kerja sama, komunikasi, tanggung jawab
 - b) Pengetahuan : kesadaran ruang, pemecahan masalah, belajar tentang negara (mapel IPS).
 - c) Keterampilan : kelentukan, reaksi, lari, jalan.
- 2) Kelas : 6
- 3) Peralatan : 40-50 tali, selotip, gambar peta suatu negara/benua.
- 4) Deskripsi Aktivitas :
 - a) Para siswa di kelompokkan dengan jumlah masing-masing 5 orang.
 - b) Guru memilihkan gambar/peta suatu negara/benua/pulau bagi setiap kelompok.
 - c) Para siswa mengambil tali dalam kotak dan memulai membuat negara/benua dengan meletakkan tali di tanah untuk membentuk bentuk negara/benua/pulau itu.
 - d) Setiap kelompok harus menggunakan seluruh area dan menggunakan semua tali di dalam kotak.
 - e) Pada jangka waktu tertentu memutuskan untuk setiap kelompok menyelesaikan pembuatan peta/gambar negara/benua/pulau. Jika kelompok tidak dapat menyelesaikan dalam waktu yang ditentukan, mereka diminta untuk memulai lagi dengan negara yang baru.

- f) Pastikan para siswa dapat bekerja sama memecahkan masalah yang ada secara berkelompok. Aktivitas ini dapat dilakukan berulang-ulang dengan negara/benua/pulau yang berbeda.
 - g) Setelah gambar jadi siswa satu kelompok tersebut memutar gambar yang telah dibuat, dengan jalan, lari, dan lompat
 - h) Guru memberikan aba-aba 1x peluit jalan, 2x peluit lari, 3x lompat
- 5) Gambar



- a) Aktivitas 1
Bermain membuat gambar yang telah ditentukan, lalu siswa diminta untuk mengelilingi gambar pulau tersebut, dengan jalan, lari, dan lompat secara sederhana

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan?
Jawab: untuk melatih gerak dasar jalan, lari, dan lompat
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: untuk memberikan wawasan terhadap Gambar negara, pulau, maupun benua.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) Aktivitas 2

Bermain membuat gambar yang telah ditentukan, lalu siswa diminta untuk mengelilingi gambar pulau tersebut, dengan jalan, lari secara lebih kompleks tiba-tiba berbalik arah atau bergantu gambar milik kelompok lain.

Penutup

- 1) Pendinginan : relaksasi
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-4

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VI/Ganjil
Materi Pokok	: Kebugaran jasmani
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana.
 - a. Siswa dapat memahami definisi komponen kebugaran jasmani
 - b. Siswa dapat memahami manfaat komponen kebugaran jasmani
 - c. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan komponen kebugaran jasmani
2. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana.
 - a. Siswa dapat mempraktikkan komponen kebugaran jasmani
 - b. Siswa dapat mempraktikkan komponen kebugaran jasmani dalam sebuah permainan

- c. Siswa dapat melakukan gerakan menghidar dari kertas koran

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi komponen kebugaran jasmanidengan benar.
2. Mengetahui manfaat komponen kebugaran jasmani dengan benar.
3. Mengetahui permainan-permainan dengan menggunakan komponen kebugaran jasmani dengan baik dan benar
4. Mempraktikkan komponen kebugaran jasmani dengan baik dan benar
5. Mempraktikkan komponen kebugaran jasmani dalam sebuah permainan dengan baik dan benar

C. Materi Pembelajaran

HINDARI RUNTUHAN

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : kesenangan, motivasi, disiplin, tanggung jawab, kerja sama
 - b) Pengetahuan : konsep kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan
 - c) Keterampilan : kebugaran jasmani kelentukan (merayap, menggulung)
- 2) Kelas : 6
- 3) Peralatan : karpet/tikar/ kertas koran (ukuran besar)
- 4) Deskripsi Aktivitas :
 - a). Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - (1) Sikap: kerja sama, tanggung jawab.
 - (2) Pengetahuan: pemecahan masalah (tantangan fisik)
 - (3) Keterampilan: berbagai tantangan fisik (keseimbangan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, aksi-reaksi, dll)
 - b) Kelas : 3 – 5
 - c) Peralatan : tikar/karpet/kertas koran bekas (ukuran besar)
 - d) Deskripsi Aktivitas :
 - (1) Para siswa dibagi menjadi kelompok-kelompok setiap tikar dengan jumlah 6-8 orang satu kelompok (jangan terlalu banyak orang pada satu tikar, untuk alasan keamanan).

(2) Berikan beberapa tantangan dan mintalah siswa mencoba terlebih dahulu:

- Tantangan 1, mengangkat tikar: Siswa mengangkat tikar/karpet/kertas koran bersamasama, kemudian membawanya kembali ke lantai pelan-pelan dalam waktu yang sama.
- Tantangan 2, turunkan tikar: Siswa mengangkat tikar/karpet/kertas koran. Pada aba aba tertentu, mereka jatuhkan pada waktu yang sama.
- Tantangan 3, turunkan tikar dan hindar: 3-4 orang memegang dan mengangkat tikar/karpet/ kertas koran, sedangkan 3-4 orang yang lain berada di bawah tikar. Turunkan tikar/karpet/ kertas koran dan secara serentak orang yang berada dibawah bergerak agar tidak terkena tikar/karpet/ kertas koran.

5) Gambar



a) Aktivitas 1

Bermain secara sederhana menggunakan bahan lembaran yang tidak terlalu berat seperti koran yang gravitasinya ringan

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan?
Jawab: agar terlatih terhindar dari benda dari atas dengan cepat
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: melatih refleksi

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) Aktivitas 2

Bermain secara sederhana menggunakan bahan lembaran yang memiliki gravitasi lebih berat, seperti karpet, atau kain.

Penutup

- 1) Pendinginan : relaksasi
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-5

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VI/Ganjil
Materi Pokok	: Permainan
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*
 - a. Siswa dapat memahami definisi gerak dasar mengoper bola dan pivot
 - b. Siswa dapat memahami manfaat gerak dasar mengoper bola dan pivot
 - c. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar mengoper bola dan pivot
2. mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar sederhana dan atau tradisional*

- a. Siswa dapat mempraktikkan gerak dasar mengoper bola dan pivot
- b. Siswa dapat mempraktikkan teknik dasar mengoper bola dan pivot
- c. Siswa dapat mempraktikkan permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar mengoper bola dan pivot

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi gerak dasar mengoper bola dan pivot dengan benar
2. Mengetahui manfaat gerak dasar mengoper bola dan pivot dengan benar.
3. Mengetahui permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar mengoper bola dan pivot dengan benar.
4. Mempraktikkan gerak mengoper bola dan pivot dengan benar
5. Mempraktikkan teknik dasar mengoper bola dan pivot dalam sebuah permainan dengan baik dan benar.
6. Mempraktikkan permainan supaya bola tidak jatuh ke lantai dengan baik dan benar.

C. Materi Pembelajaran

BOLA-BOLA KERJA SAMA

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : kerja sama, tanggung jawab, disiplin, saling menghargai, percaya diri
 - b) Pengetahuan : pemecahan masalah, mengambil keputusan
 - c) Keterampilan : gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif.
- 2) Kelas : 6
- 3) Peralatan : 2 kursi, bola (bola berwarna cerah), kaus tim/ rompi/penanda tim, keranjang sampah/plastik.
- 4) Deskripsi Aktivitas :
 - Buatlah lapangan persegi panjang dengan ukuran sesuai banyaknya siswa.
 - Pasang dua kursi di ujung-ujung area bermain dengan ukuran diameter 2-3 meter.
 - Bagilah kelas menjadi dua tim, dengan satu tim mengenakan kaus/rompi/penanda lain.

- Salah satu siswa dari masing-masing tim duduk di kursi menjadi kiper sambil memegang keranjang. Kiper ditempatkan pada ujung-ujung di mana rekan tim mereka berada. Dengan kata lain kiper akan menghadapi rekan tim mereka di awal.
- Tujuan permainannya adalah mengoper bola ke rekan se-timnya dari rekan se-timnya, sampai memasukkan bola ke keranjang yang di pegang kiper.
- Aturan dasar permainan:
 - a. Siswa yang menjadi pemain tidak boleh membawa/menggiring/*mendribling* bola.
 - b. Siswa yang menjadi pemain hanya dapat menggunakan poros kaki (pivot) seperti di basket.
 - c. Jika bola menyentuh lantai (tim menjatuhkan bola), tim lain mendapatkan bola.

Pemain bertahan harus tinggal setidaknya 1-2 meter dari pemain penyerang. Ini dimaksudkan untuk membatasi pelanggaran dan beberapa permainan kasar yang mungkin terjadi.

- * Permainan akan lebih baik jika dimainkan dengan 10-16 orang per tim.

5) Gambar :



a) Aktivitas 1

Bermain bola bola kerjasama dengan cara-cara yang sederhana.

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan?
Jawab: untuk melatih pemecahan masalah, mengambil keputusan jika terjadi bencana. Selain itu untuk melatih jika dalam suatu keadaan darurat kita bisa menolong teman menjauhkan dari situasi tersebut.
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: siswa menguasai gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif..

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) **Aktivitas 2**

Bermain bola bola kerjasama dengan cara-cara yang lebih kompleks yaitu keranjang kipper bergoyang-goyang.

Penutup

- 1) Pendinginan: relaksasi
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-6

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VI/Ganjil
Materi Pokok	: Gerak Dasar Atletik
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.
 - a. Siswa dapat memahami definisi gerak dasar lari dan menghindar
 - b. Siswa dapat memahami manfaat gerak dasar lari dan menghindar
 - c. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar gerak dasar lari dan menghindar
2. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional.
 - a. Siswa dapat mempraktikkan gerak dasar gerak dasar lari dan menghindar
 - b. Siswa dapat mempraktikkan teknik dasar gerak dasar lari dan menghindar

- c. Siswa dapat mempraktikkan permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar lari dan menghindar

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi gerak dasar lari dan menghindar dengan benar
2. Mengetahui manfaat gerak dasar lari dan menghindar dengan benar.
3. Mengetahui permainan-permainan dengan menggunakan teknik dasar lari dan menghindar dengan benar.
4. Mempraktikkan gerak dasar lari dan menghindar dengan benar
5. Mempraktikkan teknik dasar lari dan menghindar dalam sebuah permainan dengan baik dan benar.
6. Mempraktikkan permainan sampai berhasil ketempat tujuan dengan baik dan benar.

C. Materi Pembelajaran

BERLARILAH

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : kerja sama, percaya diri, tanggung jawab, disiplin
 - b) Pengetahuan : memecahkan masalah dan mengambil keputusan
 - c) Keterampilan : gerak dasar lokomotor (jalan/lari/lompat/loncat) dan non-lokomotor (meliuk, menghindar)
2. Kelas : 6
3. Peralatan : lapangan dengan garis (seperti: bola basket & bola voli) dan kerucut pembatas.
4. Deskripsi Aktivitas :
 - a) Para siswa dibagi menjadi 2 tim/kelompok dan tempatkan masing-masing tim di ujung-ujung lapangan.
 - b) Setiap tim memiliki tujuan yang sama yang semua pemain bergerak ujung lapangannya ke ujung lapangan yang lain. Mereka melakukan ini dengan perjalanan sepanjang dalam satu garis lurus.

Peraturan permainan:

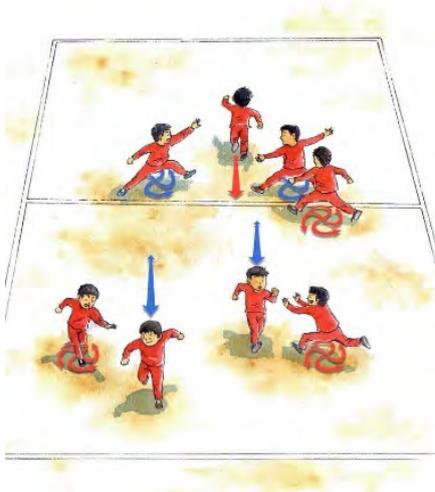
- Permainan dimulai dengan kedua tim mulai bergerak secara bersamaan dan sebagai individu berhadapan satu sama lain. Setelah siswa melewati garis tengah lapangan mereka hanya di perbolehkan untuk bergerak maju atau sisi ke

sisi lainnya. Di sisi mereka sendiri dan mungkin bergerak ke segala arah.

- Garis tengah lapangan netral dan semua siswa aman di sana. Namun, di sisi yang berlawanan jika jalur siswa terkena sentuhan/ditangkap lawannya, mereka harus melangkah ke samping kembali ke daerah lapangannya dan memulai lagi.
- Seorang siswa tidak bisa keluar dari permainan sampai mereka telah berhasil menyeberang ke sisi lain.

Tim pertama yang memiliki semua anggotanya di sisi berlawanan adalah pemenangnya

5) Gambar :



a) **Aktivitas 1**

Bermain berlarilah dengan cara-cara yang sederhana.

b) **Refleksi**

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan?
Jawab: untuk melatih pemecahan masalah, mengambil keputusan jika terjadi bencana. Selain itu untuk melatih jika dalam suatu keadaan darurat kita bisa menolong teman menjauhkan dari situasi tersebut.
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: siswa menguasai gerak dasar lokomotor (jalan/ lari/lompat/loncat) dan non-lokomotor (meliuk, menghindar).

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) **Aktivitas 2**

Bermain berlarilah dengan cara-cara yang lebih kompleks yaitu lapangan dipersempit atau jumlah orang yang bertahan diperbanyak.

Penutup

- 1) Pendinginan: relaksasi
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-7

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VI/Ganjil
Materi Pokok	: Kebugaran jasmani
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan *push up*, menghitung kelentukan tungkai).
 - a. Siswa dapat memahami definisi kebugaran jasmani
 - b. Siswa dapat memahami manfaat kebugaran jasmani dalam kehidupan sehari-hari
 - c. Siswa dapat memahami permainan-permainan yang mengarah pada kebugaran jasmani
2. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan *push up*, menghitung kelentukan tungkai).

- a. Siswa dapat mempraktikkan dari komponen kebugaran jamani
- b. Siswa dapat mempraktikkan komponen kebugaran jasmani dalam sebuah permainan
- c. Siswa dapat menggunakan alas untuk pijakan dalam melaju dengan selamat tanpa ada yang keluar dari alas pijakan.

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi gerak dasar kebugaran jasmani dengan benar.
2. Mengetahui manfaat gerak dasar kebugaran jasmani dengan benar.
3. Mengetahui permainan-permainan yang mengarah pada kebugaran jasmani dengan benar
4. Mempraktikkan dari komponen kebugaran jamani dengan benar.
5. Mempraktikkan komponen kebugaran jasmani dalam sebuah permainan dengan baik dan benar.
6. menggunakan alas untuk pijakan dalam melaju dengan selamat tanpa ada yang keluar dari alas pijakan.

C. Materi Pembelajaran

ALAS KEBERSAMAAN

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : kerja sama, komunikasi, tanggung jawab
 - b) Pengetahuan : pemecahan masalah (tugas-tugas kelompok).
 - c) Keterampilan : kebugaran jasmani
- 2) Kelas : 6
- 3) Peralatan : tikar/karpet/kertas koran untuk setiap kelompok.
- 4) Deskripsi Aktivitas :
 - a. Para siswa dibagi dalam kelompok 5-10, masing-masing kelompok siswa bekerja sama untuk memanipulasi tikar/kertas koran.
 - b. Berikan tantangan berikut ini.
 - Tantangan 1: kelompok harus dapat memper tahankan setiap siswa untuk tidak menyentuh lantai dan harus tetap di atas tikar yang dilipat. Tikar/kertas koran dilipat hingga menjadi bagian kecil dan para siswa harus tetap berada di atasnya.

- Tantangan 2: berikan masing-masing kelompok dua tikar dan setiap kelompok harus dapat menggunakan dua tikar/kertas koran tersebut untuk berpindah bersama-sama dari satu ujung lapangan ke ujung lainnya. Kelompok yang dahulu mencapai ujung lapangan adalah pemenangnya.

5) Gambar



a) Aktivitas 1

Bermain alas kebersamaan dengan tantang 1 dalam kelompoknya.

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan?
Jawab: untuk melatih kerja sama, komunikasi, dan tanggung jawab. Selain itu tujuan yang lainnya dalam kehidupan untuk melatih anak mampu dalam kerja sama dalam saling membantu teman dalam menghadapi masalah kedaruratan.
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: melatih kebugaran jasmani

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) **Aktivitas 2**

Bermain alas kebersamaan dengan tantang 2 dalam kelompoknya.

Penutup

- 1) Pendinginan : relaksasi
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-8

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VI/Ganjil
Materi Pokok	: Permainan
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional.
 - a. Siswa dapat memahami definisi gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif*
 - b. Siswa dapat memahami manfaat gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif*
 - c. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif*
2. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional

- a. Siswa dapat mempraktikkan gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* dalam permainan bola kecil
- b. Siswa dapat menggiring bola dan melewati dari berbagai halangan untuk sampai tujuan dan dapat mencetak point

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* dengan benar.
2. Mengetahui manfaat gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* dengan benar.
3. Mengetahui permainan-permainan dengan menggunakan gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif*
4. Mempraktikkan gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* dalam permainan bola kecil dengan benar.
5. menggiring bola dan melewati dari berbagai halangan untuk sampai tujuan dan dapat mencetak point dengan baik dan benar.

C. Materi Pembelajaran

TENTUKAN TUJUANMU

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama

- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : kerja sama tim, komunikasi, tanggung jawab
 - b) Pengetahuan : konsep-konsep seperti: masuk ke ruang terbuka, mengantisipasi, komunikasi, mengembangkan strategi
 - c) Keterampilan : gerak dasar lokomotor (jalan/ lari) dan manipulatif
- 2) Kelas : 6
- 3) Peralatan : stick (tongkat pemukul hoki), bola tenis/ busa/plastik, dan kerucut pembatas
- 4) Deskripsi Aktivitas :
 - a) Pada lapangan tempatkan gawang berupa kerucut dipasangkan sekitar 3 meter kerucut ini harus merata di seluruh lapangan.
 - b) Masing-masing siswa berpasangan, setiap siswa akan mendapatkan stick hoki dan setiap pasangan mendapatkan satu bola. Setiap pasangan harus berupaya untuk memasukkan bola pada gawang dengan dalam lapangan dengan waktu 60 detik. Untuk mencetak poin setiap pasangan harus mengoper bola antara

gawang dari satu pasangan. Setelah mencetak skor pasangan itu harus pergi ke gawang yang berbeda untuk mencetak skor lagi.

- c) Kegiatan ini akan dilakukan selama lebih dari 30-40 menit. Oleh karena itu, berikan siswa beberapa tantangan berikut ini: Tantangan 1, setiap pasangan mencoba mencetak angka ke gawang yang bebas tanpa kawalan. Tantangan 2, tambahkan satu pasangan ke dalam permainan/lapangan sehingga kedua pasangan tersebut mencoba untuk menjadi pemain bertahan dan pencetak angka. Tantangan 3, tambahkan satu pasangan lagi ke dalam permainan/lapangan sehingga terdapat tiga pasangan yang saling mencoba mencetak angka dan menghambat pasangan lain untuk mencetak angka. Tantangan 4, tambahkan satu pasangan lagi ke dalam permainan/lapangan sehingga terdapat empat pasangan yang saling mencoba mencetak angka dan menghambat pasangan lain untuk mencetak angka. Begitu seterusnya sehingga semua pasangan yang ada dapat bermain dan saling menjadi penyerang dan bertahan.

5) Gambar



a) Aktivitas 1

Bermain dengan pasangan masing-masing untuk melatih kemampuan tiap individu dan melatih kerjasama dengan pasangan.

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan?
Jawab: untuk melatih kerja sama tim, komunikasi, tanggung jawab. Selain itu juga dapat mengingatkan kita dalam kehidupan untuk selalu mengarah pada tujuan hidup kita untuk mencapai suatu apa yang kita harapkan.
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: melatih gerka lokomotor agar anak lebih aktif dan melatih gerak manipulatif dalam bermain dengan alat-alat permainan.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) **Aktivitas 2**

Bermain dengan pasangan-pasangan yang lainnya yang dapat bergabung dalam satu kelompok regu untuk melanjutkan permainan agar jauh lebih menarik dan mengasyikkan.

Penutup

- 1) Pendinginan : relaksasi
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-9

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VI/Ganjil
Materi Pokok	: Kebugaran jasmani
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan *push up*, menghitung kelentukan tungkai)
 - a. Siswa dapat memahami definisi kebugaran jasmani dengan menghitung denyut nadi
 - b. Siswa dapat memahami manfaat kebugaran jasmani dengan mengukur denyut nadi
 - c. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan komponen kebugaran jasmani yang mengukur denyut nadi
2. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan *push up*, menghitung kelentukan tungkai).

- a. Siswa dapat mempraktikkan komponen kebugaran jasmani dengan menghitung denyut nadi
- b. Siswa dapat mempraktikkan komponen kebugaran jasmani dengan menghitung denyut nadi dalam sebuah permainan
- c. Siswa dapat berupaya melewati *track* dengan berlari sebanyak 13 putaran dengan menghitung denyut nadi yang diperoleh

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi kebugaran jasmani dengan menghitung denyut nadi dengan benar.
2. Mengetahui manfaat kebugaran jasmani dengan menghitung denyut nadi dengan benar.
3. Mengetahui permainan-permainan dengan menggunakan komponen kebugaran jasmani yang mengukur denyut nadi dengan benar
4. Mempraktikkan komponen kebugaran jasmani dengan menghitung denyut nadi dengan baik dan benar
5. Mempraktikkan komponen kebugaran jasmani dengan menghitung denyut nadi dalam sebuah permainan dengan baik dan benar
6. Berupaya melewati *track* dengan berlari sebanyak 13 putaran dengan menghitung denyut nadi yang diperoleh

C. Materi Pembelajaran

MEMBACA KEHIDUPAN

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : disiplin, tanggung jawab
 - b) Pengetahuan : mampu membaca monitor denyut jantung, konsentrasi
 - c) Keterampilan : kebugaran jasmani (daya tahan kardiorespirasi)
- 2) Peralatan : stopwatch untuk masing-masing kelompok, 100 meter track, dan clipboard dengan lembar nomor 1-13 dan pensil untuk masing-masing kelompok
- 3) Deskripsi Aktivitas :
 - a) Buatlah track lari sejauh 100 meter atau dapat disesuaikan dengan keadaan sekolah.
 - b) Para siswa dibuat berpasangan. Salah satu siswa memantau stopwatch untuk memonitor denyut

- jantung pasangannya. Siswa yang lain menjadi pelari (yang dimonitor denyut jantungnya).
- c) Para siswa yang menjadi pelari berlari pada track sebanyak tiga belas lap/putaran.
 - d) Siswa yang memegang stopwatch dapat menyuruh pelari untuk memulai berlari atau guru yang menentukan berlari bersama-sama.
 - e) Pelari berupaya lari selama 13 putaran disertai semangat dari siswa yang menjadi pasangannya yang memegang stopwatch.
 - f) Setelah pelari mencapai putaran yang dimaksudkan, siswa pemegang stopwatch menghentikan stopwatch-nya dan melihat waktu yang ditempuh pasangannya dalam mencapai 13 putaran
 - g) Siswa pemegang stopwatch juga membantu pelari menghitung denyut jantung (di leher/ pergelangan tangan) kemudian menuliskannya pada kertas.
 - h) Aktivitas kemudian dilanjutkan dengan melakukan pergantian peran siswa berpasangan tersebut, sehingga semua siswa berkesempatan menjadi pelari dan penghitung denyut jantung.

4) Gambar



a) Aktivitas 1

Pelari melakukan berlari dalam *track* satu kali putaran dan diukur denyut nadi oleh pasangannya

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan?
Jawab: untuk melatih disiplin, tanggung jawab, selain itu untuk membuat kita semakin siap tanggap dalam menghadapi suatu keadaan yang darurat untuk segera menjauhi/meninggalkan tempat tersebut.
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: melatih daya tahan kardiorespirasi agar jasmani sehat dan mudah dalam menghadapi suatu keadaan darurat.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-

teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) **Aktivitas 2**

Pelari melakukan berlari dalam *track* sebanyak 13x putaran dan diukur denyut nadi oleh pasangannya

Penutup

- 1) Pendinginan : relaksasi
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-10

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VI/Ganjil
Materi Pokok	: Kebugaran jasmani
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan *push up*, menghitung kelentukan tungkai)
 - a. Siswa dapat memahami definisi komponen kebugaran jasmani
 - b. Siswa dapat memahami manfaat komponen kebugaran jasmani
 - c. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan komponen kebugaran jasmani
2. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan *push up*, menghitung kelentukan tungkai).

- a. Siswa dapat mempraktikkan komponen kebugaran jasmani
- b. Siswa dapat mempraktikkan komponen kebugaran jasmani dalam sebuah permainan
- c. Siswa dapat melakukan seluruh komponen kebugaran jasmani dalam sirkuit yang telah ada

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi komponen kebugaran jasmani dengan benar.
2. Mengetahui manfaat komponen kebugaran jasmani dengan benar.
3. Mengetahui permainan-permainan dengan menggunakan komponen kebugaran jasmani dengan baik dan benar
4. Mempraktikkan komponen kebugaran jasmani dengan baik dan benar
5. Mempraktikkan komponen kebugaran jasmani dalam sebuah permainan dengan baik dan benar
6. melakukan seluruh komponen kebugaran jasmani dalam sirkuit yang telah disusun dengan baik

C. Materi Pembelajaran

JALAN TERBAIK

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

1. Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : kesenangan, motivasi, disiplin, tanggung jawab, kerja sama
 - b) Pengetahuan : konsep kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan
 - c) Keterampilan : kebugaran jasmani (daya tahan kardiovaskular dan otot)
2. Peralatan : karpet/alas berbusa, tali skipping, bangku, musik dan pemutar CD
3. Deskripsi Aktivitas :
 - a) Para siswa dibagi dalam kelompok dengan jumlah 12 orang per kelompok.
 - b) Semua siswa dalam kelompok harus melakukan latihan bersama. Sebagai contoh, semua melakukan sit-up bersama-sama.
 - c) Berikut ini 12 latihan kebugaran disarankan:
 - *Push-up* (pemimpin siswa pertama dan menghitung)

- *Sit-up* (pemimpin siswa kedua dan menghitung)
 - Gerakan meroda (pemimpin siswa ketiga dan menghitung)
 - Jalan Kepiting (pemimpin siswa keempat dan menghitung)
 - Melompat lompat (pemimpin siswa kelima dan menghitung)
 - *Jack Jumping* (pemimpin siswa keenam dan menghitung)
 - Teruskan *jack jumping* (pemimpin siswa ketujuh dan menghitung)
 - Selentingan langkah silang (siswa bergerak ke samping dengan tangan mengulurkan dan sejajar) (pemimpin siswa kesembilan dan menghitung)
 - Lompat Skipping (pemimpin siswa kesepuluh dan menghitung)
 - Lompat Ayam (Cukup melompat dengan satu kaki dan siswa dapat bergantian kaki jika diperlukan) (pemimpin siswa kesebelas dan menghitung)
 - Naik turun tangga (pemimpin siswa keduabelas dan menghitung)
- d) Para siswa melakukan keduabelas latihan kebugaran tersebut dengan sungguh-sungguh dan posisi bisa diputar bergantian untuk menjadi pemimpin satu-duabelas

4) Gambar



a) Aktivitas 1

Untuk pengenalan macam latihan dalam kebugaran jasmani maka dilakukan percobaan seluruhnya, dan semua siswa wajib mencoba

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan?
Jawab: untuk melatih disiplin, tanggung jawab, selain itu untuk membuat kita semakin sehat dan bugar sehingga dalam menghadapi suatu keadaan yang darurat segera dapat menyelamatkan diri.
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: melatih daya tahan kardiorespirasi agar jasmani sehat dan mudah dalam menghadapi suatu keadaan darurat.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) **Aktivitas 2**

Setelah semua paham dengan ke 12 latihan tersebut, maka semua siswa melakukan bergantian dari latihan 1 sampai 12.

Penutup

- 1) Pendinginan : relaksasi
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-11

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VI/Ganjil
Materi Pokok	: Kebugaran jasmani
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan *push up*, menghitung kelentukan tungkai)
 - a. Siswa dapat memahami definisi komponen kebugaran jasmani
 - b. Siswa dapat memahami manfaat komponen kebugaran jasmani
 - c. Siswa dapat memahami permainan-permainan dengan menggunakan komponen kebugaran jasmani
2. Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani, dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani pribadi secara sederhana (contoh: menghitung denyut nadi, menghitung kemampuan melakukan *push up*, menghitung kelentukan tungkai).

- a. Siswa dapat mempraktikkan komponen kebugaran jasmani
- b. Siswa dapat mempraktikkan komponen kebugaran jasmani dalam sebuah permainan
- c. Siswa dapat melakukan seluruh komponen kebugaran jasmani dalam sirkuit yang telah disusun

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi komponen kebugaran jasmani dengan benar.
2. Mengetahui manfaat komponen kebugaran jasmani dengan benar.
3. Mengetahui permainan-permainan dengan menggunakan komponen kebugaran jasmani dengan baik dan benar
4. Mempraktikkan komponen kebugaran jasmani dengan baik dan benar
5. Mempraktikkan komponen kebugaran jasmani dalam sebuah permainan dengan baik dan benar
6. Melakukan seluruh komponen kebugaran jasmani dalam sirkuit yang telah disusun dengan baik dan benar

C. Materi Pembelajaran

SIRKUIT KEMENANGAN

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- a) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama
- b) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- c) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : disiplin, tanggung jawab
 - b) Pengetahuan : konsep kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan
 - c) Keterampilan : kebugaran jasmani
- 2) Kelas : 6
- 3) Peralatan : stopwatch, sinyal untuk beralih (yaitu gendang, bertepuk tangan, peluit, dll), tali skipping, barbel seberat 1-2 kg, dan pemutar kaset/cd untuk musik upbeat
- 4) Deskripsi Aktivitas :
 - a) Para siswa dibagi dalam kelompok (sesuai dengan banyaknya pos kebugaran yang dibuat).
 - b) Siswa memiliki 30 detik di setiap stasiun dan 15 detik untuk menempatkan peralatan di sana kemudian pergi dan sampai ke stasiun berikutnya.
 - c) Pos kebugaran yang harus dilewati adalah:

- *Pos 1: Gerak ritmis langkah kaki dan ayunan lengan.*
- *Pos 2: Push-up*
- *Pos 3: Lompat Tali (tali Individual)*
- *Pos 4: Angkat barbel dengan ekstensi depan*
- *Pos 5: Loncat-loncat dengan paha lurus*
- *Pos 6: Loncat-loncat depan/belakang*

5) Gambar



a) Aktivitas 1

Untuk pengenalan macam latihan dalam kebugaran jasmani maka dilakukan percobaan seluruhnya, dan semua siswa wajib mencoba

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan?
Jawab: untuk melatih disiplin, tanggung jawab, selain itu untuk membuat kita semakin sehat dan bugar sehingga dalam menghadapi suatu keadaan yang darurat segera dapat menyelamatkan diri.
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: melatih daya tahan kardiorespirasi agar jasmani sehat dan mudah dalam menghadapi suatu keadaan darurat.

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) **Aktivitas 2**

Setelah semua paham dengan ke 6 latihan tersebut, maka semua siswa melakukan bergantian dari latihan 1 sampai 6 dengan waktu 30 detik di setiap latihannya.

Penutup

- 1) Pendinginan : relaksasi
- 2) Diskusi dan refleksi

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN KE-12

Nama Sekolah	: SD
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: VI/Ganjil
Materi Pokok	: Permainan
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian

1. Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional
 - a. Siswa dapat memahami definisi gerak dasar manipulatif dalam lempar tangkap bola
 - b. Siswa dapat memahami manfaat gerak dasar manipulatif dalam lempar tangkap bola
 - c. Siswa dapat memahami gerak dasar manipulatif dalam lempar tangkap bola ke dalam suatu permainan
2. Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar *lokomotor*, *non-lokomotor*, dan *manipulatif* dengan kontrol yang baik dalam permainan bola kecil sederhana dan atau tradisional
 - a. Siswa dapat mempraktikkan gerak dasar manipulatif dalam lempar tangkap bola

- b. Siswa dapat mempraktikkan gerak dasar manipulatif dalam lempar tangkap bola dalam sebuah permainan
- c. Siswa dapat melakukan lempar tangkap bola dengan ketinggian dan situasi tertentu

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah pembelajaran ini diharapkan siswa dapat:

1. Mengetahui definisi gerak dasar manipulatif dalam lempar tangkap bola dengan benar.
2. Mengetahui manfaat gerak dasar manipulatif dalam lempar tangkap bola dengan benar.
3. Mengetahui gerak dasar manipulatif dalam lempar tangkap bola ke dalam suatu permainan dengan baik dan benar
4. Mempraktikkan gerak dasar manipulatif dalam lempar tangkap bola dengan baik dan benar
5. Mempraktikkan gerak dasar manipulatif dalam lempar tangkap bola dalam sebuah permainan dengan baik dan benar
6. Melakukan lempar tangkap bola dengan ketinggian dan situasi tertentu dengan baik

C. Materi Pembelajaran

TETAPLAH TERJAGA

D. Langkah-langkah Pembelajaran

Pendahuluan

- 1) Siswa dibariskan, presensi, dan doa bersama

- 2) Guru menyampaikan tujuan pembelajaran pada hari ini.
- 3) Pemanasan

Inti

- 1) Aktivitas ini bertujuan untuk mengembangkan:
 - a) Sikap : tanggung jawab, percaya diri
 - b) Pengetahuan : pemecahan masalah (menyelesaikan tugas)
 - c) Keterampilan : gerak dasar manipulatif (lempar-tangkap)
- 2) Kelas : 6
- 3) Peralatan : bola tenis atau bola dengan ukuran sama
- 4) Deskripsi Aktivitas :
 - a) Para siswa menyebar dalam lapangan sambil membawa bola.
 - b) Guru menginstruksi para siswa untuk melambungkan bola setinggi mungkin dan dengan siap harus ditangkap kembali sebelum jatuh ke tanah.
 - c) Ibaratkanlah kepada para siswa bahwa bola ini merupakan sekolah, teman, olahraga, pekerjaan, klub sekolah, merencanakan pesta ulang tahun, keluarga (apa-apa siswa di kelas mungkin terlibat dalam atau harus melakukan secara teratur serta apapun yang mereka ingin lakukan dengan waktu luang mereka).

- d) Setiap kali siswa melemparkan bola ke atas dia harus berteriak tanggung jawab apa yang melekat pada bola tersebut dan dia harus benar-benar menangkapnya sebelum jatuh ke tanah.
- e) Aktivitas ini dapat ditentukan waktunya oleh guru

5) Gambar



a) Aktivitas 1

Siswa mencoba melakukan lempar tangkap bola dilapangan sesuai instruksi guru.

b) Refleksi

Guru memberikan sebuah pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan permainan tersebut. Seperti contoh:

- Apa tujuan dari permainan yang kita lakukan?
Jawab: untuk melatih tanggung jawab, percaya diri.
- Apa manfaat yang kita dapatkan dari permainan tersebut? Jawab: melatih gerak dasar manipulatif yaitu dengan lempar-tangkap bola, agar kita selalu siap dan sigap dalam menerima suatu keadaan kedaruratan yang mungkin suatu benda yang akan mengenai kita

Setelah mengetahui dan mencoba permainan ini, selanjutnya bisa berlatih sendiri dengan teman-teman yang suatu saat akan berguna, misalnya untuk menghadapi suatu keadaan darurat seperti bencana. Dengan latihan-latihan tersebut kita siap untuk menyelamatkan diri dari keadaan-keadaan darurat seperti bencana.

c) **Aktivitas 2**

Melakukan lempar tangkap bola dengan ketinggian yang lebih dari percobaan-percobaan sebelumnya

Penutup

- 1) Pendinginan: relaksasi
- 2) Diskusi dan refleksi

DAFTAR PUSTAKA

- Amara, M. (2013). Sport, Islam, and Muslims in Europe: in between or on the margin? *Religions*, 4, 644-656. doi:10.3390/rel4040644
- Anderson, A. (2007). Spirituality as an integral part of education for health. *Physical & Health Education Journal*, 73(1), 14.
- Annesi, J. J. (2005). Correlations of depression and total mood disturbance with physical activity and self-concept in preadolescents enrolled an after-school exercise program. *Psychological Report*, 96, 891-898.
- Archer, T. (2014). Health Benefits of Physical Exercise for Children and Adolescents. *Journal of Novel Physiotherapies*, 4: 203. doi:10.4172/2165-7025.1000203.
- Aykora, E., Tekin, A., Ozdag, S., Dereceli, C., & Uzunkaya, D. (2010). Communication skills and emphatic tendency: physical education and fine arts students. *Journal Ovidius University Annals, Physical Education, and Sport/Science, Movement and Health Series*, 10(2), 639-643.
- Bicer, S. Y., Asghari, A., Kharazi, P., & Asl, N. S. (2012). The effect of exercise on depression and anxiety of students. *Annals of Biological Research*, 3, 270-274. Retrieved from <http://scholarsresearchlibrary.com/archive.html>

- BNPB. (2017). *Buku Pedoman Latihan Kesiapsiagaan Bencana: Membangun Kesadaran, Kewaspadaan, dan Kesiapsiagaan dalam menghadapi Bencana*. Jakarta: Direktorat Kesiapsiagaan, Deputi Bidang Pencegahan dan Kesiapsiagaan, Badan Nasional Penanggulangan Bencana.
- Borg. Walter R & Gall. Meredith D. (1989). *Educational Research: An Introduction Fifth Edition*. USA: Longman.
- Bullock, M., Nadeau, L., & Renaud, J. (2012). Spirituality and religion in youth suicide attempters' trajectories of mental health service utilization: the year before a suicide attempt. *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 21(3)*, 186-193.
- Camero, M., Hobss, C., Stringer, M., Branscum, P., & Taylor, E. L. (2012). A review of physical activity interventions on determinants of mental health in children and adolescents. *International Journal of Mental Health Promotion, 14*, 196-206.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E., & Christenson, G.M. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. *Public Health Report, 100(2)*: 126-131.
- Coakley, J.J. (2003). *Sport in society (8th Ed.)*. Boston: Irwin McGraw-Hill.
- Curelaru, M., Abalasei, B., & Cristea, M. (2011). Psychosocial correlates of the need for physical education and sports in high school. *Journal of Social Sciences, 7*, 521-528. <http://dx.doi.org/10.3844/jssp.2011.521.528>.

- Dew, R. E., Daniel, S. S., Goldston, D. B., McCall, W. V., Kuchibhatla, M., Schleifer, C., Triplett, M.F., & Koenig, H. G. (2010). A prospective study of religion/spirituality and depressive symptoms among adolescent psychiatric patients. *Journal of Affective Disorders, 120* (1-3), 149-157. doi:10.1016/j.jad.2009.04.029
- Dillon, K. M & Tait, J. L. (2000). Spirituality and being in the zone in team sports: A relationship? *Journal of Sport Behavior, 23*(2), 91-100.
- Garcia-Lopez, L. M., & Gutierrez, D. (2013). The effects of a sport education season on empathy and assertiveness. *Physical Education and Sport Pedagogy, 21* March 2013, 1-5.
- Gschwend, A & Selvaraju, U. (2008). *Psychosocial Sport Programmes to Overcome Trauma in Post-Disaster Interventions: An Overview*. Swiss Academy for Development. Boezingenstrasse.
- Gu, X., Chang, M., & Solmon, M.A. (2016). Physical Activity, Physical Fitness, and Health-Related Quality of Life in School-Aged Children. *Journal of Teaching in Physical Education, 35*, 117-126.
- Guszkowska, M. (2004). Effects of exercise on anxiety, depression and mood. *Psychiatr Pol, 38*(4):611-20.
- Henley, R. (2005). *Helping children overcome disaster trauma through post emergency psychosocial sports program*. Boezingenstrasse: Swiss Academy for Development.
- Henley, R., Schweizer , I. C., de Gara, F., & Vetter, S. (2007). How psychosocial sport & play programs help youth

- manage adversity: A review of what we know & what we should research. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 12, 51-58.
- Hernandez, B. C. (2011). *The religiosity and spirituality scale for youth: development and initial validation (Doctoral Dissertation)*. The Department of Psychology, the Graduate Faculty of the Louisiana State University and Agricultural and Mechanical College, Louisiana.
- Hilty, B. (2016). *More than the physical: running as a spiritual experience (Undergraduate Honors Theses)*. Paper 1231. University of Colorado, Boulder.
- Houston, J & Kulinna, P. (2014). Health-Related Fitness Models in Physical Education, *Strategies: A Journal for Physical and Sport Educators*, 27(2): 20-26.
- Hurych, E. (2011). *The perception of spirituality in different selected areas of movement activity*. The 3rd International Society for the Social Sciences of Sport Conference, 2011, Olomouc, Czech Republic, 8-15.
- Janssen and LeBlanc. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7: 40.
- Jirásek, I. (2015). Religion, spirituality, and sport: from religio athletae toward spiritus athletae. *Quest*, 67(3), 290-299, doi:10.1080/00336297.2015.1048373
- Kar, N. (2009). Psychological impact of disaster on children: Review of assesment and interventions. *World Journal*

- of *Pediatric*, 5, 5-11. <http://dx.doi.org/10.1007/s12519-009-0001-x>.
- Kilic, E. Z., Ozguven, H. D., & Sayil, I. (2003). The Psychological effects of parental mental health on children experiencing disaster: The experience of Bolu earthquake in Turkey. *Family Process*, 42, 485-495. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1545-5300.2003.00485.x>.
- Kim, J.-H. & McKenzie, L.A. (2014). The impacts of physical exercise on stress coping and well-being in university students in the context of leisure. *Health*, 6, 2570-2580.
- Kunz, V. (2005). *Sport and Play for Traumatized Children and Youth: An assessment of a pilot-project in Bam. Iran*. Swiss Academy for Development (SAD).
- Lang, C., Feldmeth, A.K., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E, Pühse, U., & Gerber, M. (2016). Stress management in physical education class: An experiential approach to improve coping skills and reduce stress perceptions in adolescents. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(2), 149-158.
- Lavigne, F, De Coster, B., Juvin , N., Flohic, F, Gaillard, J.-C., Texier, P., et al. (2008). People's behavior in the face of volcanic hazards: Perspectives from Javanese communities, Indonesia. *Journal of Volcanology and Geothermal Research*, 172, 273-287. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvolgeores.2007.12.013>.
- Lodewyk, K, Lu, C., & Kentel, J. (2009). Enacting the spiritual dimension in physical education. *Physical Educator*, 66(4), 170-179.

- Lynch, T. (2013). Exploring religious education and health and physical education key learning area connections in primary schools. *The International Journal of Humanities Education*, 10(2), 11-23. doi:10.13140/2.1.1800.1287
- Lyras, A. (2011). "Olympism in Practice: Psychosocial Impacts of an Educational Sport Initiative on Greek and Turkish Cypriot Youth". *Journal of Research*. volume 7. issue 1. 46-54.
- Mayorga-Vega, D., Montoro-Escañó, J., Merino-Marban, R., Viciano, J. (2015). Effects of a physical education-based programme on health-related physical fitness and its maintenance in high school students A cluster-randomized controlled trial. *European Physical Education Review*, 22(2): 243-259.
- Moghaddam, J. B., Mehrdad, H., Salehian, M. H., & Shirmohammadzadeh, M. (2012). Effects of different exercise on reducing male students depression. *Annals of Biological Research*, 3, 1231-1235. Retrieved from <http://scholarsresearchlibrary.com/archive.html>
- Mondal, R., et al. (2013). Acute stress-related psychological impact in children following devastating natural disaster, the Sikkim earthquake (2011) India. *Journal of Neuosciences in Rural Practice*, 4, 19-23. <http://dx.doi.org/10.4103/0976-3147.116434>.
- Morrison, S. & Nash, R. (2012). "The Psychosocial Influences on Participation Rates within Secondary School Physical Education". *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 12(2). Art 24. pp.147 - 156.

- Motta, R. W., Kuligowski, J. M., & Marino, D. M. (2010). The role of exercise in reducing childhood and adolescent PTSD, anxiety, and depression. *NASP Communique*, 38, 24-29.
- Mutohir, T. C. (2015). Improving the quality of physical education and sport in an Indonesian education setting. In *Proceedings of 4th International Conference of Physical Education and Sports Science 2015* (pp. 17-19). Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- National Association for Sport and Physical Education (NASPE). (2005). *moving into the future: national standards for physical education*. Reston, VA: McGraw-Hill
- Nopembri, S., dkk. (2008). *Model Pengembangan Keterampilan Sosial melalui Olahraga Futsal (Studi Interaksi Sosial pada Masyarakat yang Berpartisipasi dalam Olahraga Futsal)*. Tesis. Bandung: Sekolah Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia.
- Nopembri, S., dkk. (2013). *Analisis Kebutuhan Guru Dan Siswa Sekolah Dasar Terhadap Pengembangan Keterampilan Sosial Melalui Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Laporan Penelitian Kelompok Kajian 2013. Yogyakarta: Lembaga Penelitian Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nopembri, S., dkk. (2015). *Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk meningkatkan Keterampilan Psikososial Anak-anak di Daerah Rawan Bencana*. Laporan Penelitian Fundamental. Yogyakarta: Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Negeri Yogyakarta.

- Nopembri, S., Saryono, Rithaudin, A. (2011). *Pengembangan Model Pemulihan Trauma Pasca Bencana melalui Olahraga bagi Anak-anak Korban Bencana Erupsi Merapi*. Laporan Penelitian Unggulan UNY 2011. Yogyakarta: Lembaga Penelitian Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nopembri, S., Saryono, Rithaudin, A. (2015). *Pengembangan Model Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga untuk Meningkatkan Keterampilan Psikososial Anak-anak di Daerah Rawan Bencana*. Laporan Penelitian Fundamental. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Obare, R. S. (2000). *Can sport exist without religion?* Sheffield, England: Sheffield University Press.
- Parry, J. et al. (2007). *Sport and spirituality. An introduction*. London, UK: Routledge.
- Parsian, N & Dunning, T. (2009). Developing and validating a questionnaire to measure spirituality: a psychometric process. *Global Journal of Health Science*, 1(1), 1-11.
- Piko, B. F., & Kereztes, N. (2006). Physical activity, psychosocial health and life goals among youth. *Journal of Community Health*, 31, 136-145. <http://dx.doi.org/10.1007/s10900-005-9004-2>.
- Rithaudin, A., Saryono, Nopembri, S. (2017). *Evaluasi Dampak Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga terhadap Keterampilan Psikososial dan Spiritual Anak-anak di Daerah Rawan Bencana*. Laporan Penelitian Dasar Unggulan Perguruan Tinggi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

- Ronan, K. R., & Johnston, D. M. (1999). Behaviorally-based interventions for children following volcanic eruptions: an evaluation of effectiveness. *Disaster Prevention and Management*, 8(3), 169-176. doi:10.1108/09653569910275364
- Ronholt, S., Karsberg, S., & Elklit, A. (2013). Preliminary evidence for a classroom based psychosocial intervention for disaster exposed children with posttraumatic stress symptomatology. *Child Youth Care Forum*, 42, 617-631. <http://dx.doi.org/10.1007/s10566-013-9220-3>.
- Senduran, F. & Amman, T. (2015). Problem-solving skills of high school students exercising regularly in sport teams. *Physical Culture and Sport Studies and Research*, LXVII, 42-52.
- Strong, W.B, Malina, R.M., Blimkie, C.J.R., et al. (2005). Evidence Based Physical Activity For School-Age Youth. *The Journal of Pediatrics*, June: 732-737.
- Sugiyama, Y., Shibukura, T., Nishida, T., Ito, T., Sasaki, B., and Isogai, H. (2008). "Current Status and Propesct of Life Skills Education through Physical Education in Schools". *Journal of Health Science*. Vol.30: 1-9.
- Sugiyama, Y., Shibukura, T., Nishida, T., Ito, T., Sasaki, B., and Isogai, H. (2009). *Exploring Factors that determine the improvement of Psychosocial Skills in Physical Education and Their Transfer to Life Skills*. Paper presented at the 12th ISSP World Congress of Sport Psychology. Marakesh-June17-21.

- Sugiyama, Y., Yuichi, N., Masayuki, Y., Kawazu, K., Lian, W.X., & Eri, K. (2009). *The Relationship between Social Orientation and the Improvement of Communication Skills through Sports Education Classes*. Paper presented at the 12th ISSP World Congress of Sport Psychology. Marakesh-June17-21.
- Suharwoto, G. et al. (2015). *Modul 3: Pilar 3-Pendidikan Pencegahan dan Pengurangan Resiko Bencana*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan-UNICEF.
- Udermann, B. E. (2000). The effect of spirituality on health and healing: a critical review for athletic trainers. *Journal of Athletic Training*, 35(2), 194-197
- Uemoto, M., Asakawa, A., Takamiya, S., Asakawa, K., & Inui, A. (2012). Kobe earthquake and post-traumatic stress in school-aged children. *International Journal of Behavior and Medicine*, 19, 243-251. <http://dx.doi.org/10.1007/s12529-011-9184-3>
- Wabuyabo, I. K., Wamukoya, E. K., & Bulinda, H. M. (2015). Influence of Islam on gender participation in sports among Muslim students in Kenyan universities. *Journal of Physical Education and Sport Management*, 6(9), 82-89. doi:10.5897/JPEM2015.0240
- Wahl-Alexander, Z. & Sinelnikov, O. A. (2013). Using physical activity for emotional recovery after a natural disaster. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 84, 23.
- Wijaya, B.W. et al. (2017). *Buku Pedoman Latihan Kesiapsiagaan bencana: Membangun Kesadaran, Kewaspadaan dan*

kesiapsiagaan dalam menghadapi bencana. Jakarta: Badan Nasional Penanggulangan Bencana.

Yonekura, T., Ueno, S., & Iwanaka, T. (2013). Care of children in a natural disaster: Lesson learned from the great East Japan earthquake and tsunami. *Pediatric Surgery International*, 29, 1047-1051. <http://dx.doi.org/10.1007/s00383-013-3405-6>



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019

ISBN 978-623-7313-36-6



9 786237 313366