

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan	: SDN Cokrowati
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester	: V (Lima) / I (Satu)
Materi Pokok	: Gerak dasar lokomotor
Sub Materi	: Gerak dasar jalan, lari, dan lompat
Pertemuan	: 1x Pertemuan
Alokasi Waktu	: 2 Jam Pelajaran (JP)/ 2 x 35 menit

A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah, dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis, logis, dan kritis dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak.

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	3.3.1 Mengungkapkan dengan kata-kata sendiri kombinasi gerak dasar jalan dan lari. 3.3.2 Mengungkapkan dengan kata-kata sendiri kombinasi gerak dasar jalan dan lompat. 3.3.3 Mengungkapkan dengan kata-kata sendiri kombinasi gerak dasar lari dan lompat.
4.3 mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	4.3.1 Melakukan kombinasi gerak dasar jalan dan lari. 4.3.2 Melakukan kombinasi gerak dasar jalan dan lompat. 4.3.3 Melakukan kombinasi gerak dasar lari dan lompat. 4.3.3 Melakukan kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat melalui permainan yang dimodifikasi.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti serangkaian kegiatan pembelajaran peserta didik diharapkan dapat :

1. Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan dan lari sejauh 10 meter dengan benar.
2. Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan dan lompat sejauh 10 meter dengan benar.
3. Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lari dan lompat sejauh 10 meter dengan benar.
4. Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari dan lompat melalui permainan yang dimodifikasi.

Fokus Penguatan Karakter : Disiplin, Tanggung Jawab, Kerjasama

D. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	Waktu
PENDAHULUAN Komando	<ol style="list-style-type: none">1. Siswa dibariskan di lapangan kemudian berhitung.2. Berdoa untuk memulai proses pembelajaran.3. Guru mempresensi kehadiran siswa.4. Menanyakan kondisi siswa.5. Menyampaikan tujuan pembelajaran.6. Meminta beberapa orang peserta didik mengemukakan pengalaman perjalanan dari rumah ke sekolah.7. Mengaitkan apa dikemukakan peserta didik dengan materi yang akan dipelajari.8. Melakukan pemanasan.	15 menit
INTI Fase 1. Penyajian kelas	<ol style="list-style-type: none">1. Guru menyampaikan materi gerak dasar lokomotor tentang gerak dasar jalan, lari, lompat dengan bantuan media gambar. (<i>Communication</i>)	5 menit
Fase 2. Menyusun kelompok (team)	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik dikelompokkan ke dalam 3 kelompok kecil dengan cara acak untuk berdiskusi tentang media gambar (<i>Collaboration</i>)	
Fase 3. Latihan	<ol style="list-style-type: none">1. Setiap anggota kelompok bergantian mencoba melakukan gerakan sesuai dengan kreativitas menggunakan alat dan media yang sudah disediakan guru kepada setiap kelompok. (<i>Creativity/ kreatifitas</i>)	10 menit
Fase 4. Mengadakan turnamen	<ol style="list-style-type: none">1. Membuat perlombaan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lompat melalui permainan yang dimodifikasi.2. Nilai penampilan : Nilai/skor diperoleh dari poin yang dikumpulkan tiap regu.	25 menit
Fase 5. Memberi penghargaan kelompok (team- recognise)	<ol style="list-style-type: none">1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temanya.2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. (<i>Critical Thinking and Problem Solving</i>)	

PENUTUP	<ol style="list-style-type: none"> 1. Meminta peserta didik menyimpulkan kombinasi gerak jalan, lari, dan lompat yang telah dipelajari. 2. Memberikan tugas individu untuk memperdalam materi tentang gerak dasar jalan, lari, dan lompat. 3. Mengingatkan materi pertemuan berikutnya. 4. Siswa dibariskan kemudian berhitung. 5. Berdoa untuk mengakhiri pelajaran. (<i>religius</i>) 6. Salam dan dibubarkan. 	15 menit
---------	--	----------

E. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Pengetahuan

Quiz/ embedded test (kognisi)

- Sebutkan prosedur gerak kombinasi lokomotor, Nilai untuk teknik gerak Locomotor.
- Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta didik, dengan rentang nilai 1 sampai dengan 3.

Pemahaman prosedur gerak kombinasi gerak dasar lokomotor

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	0	1	2	3
1. Sebutkan prosedur kombinasi gerak lokomotor !				
Jumlah				
Jumlah skor maksimal				

2. Penilaian Keterampilan

Unjuk kerja kombinasi gerak lokomotor sesuai dengan konsep.

Aspek yang dinilai	Kualitas gerak			
<ul style="list-style-type: none"> - Lakukan kombinasi gerak dasar jalan dan lari - Lakukan kombinasi gerak dasar jalan dan lompat - Lakukan kombinasi gerak dasar lari dan lompat 	0	1	2	3
Jumlah				
Jumlah skor maksimal				

3. Penilaian sikap

Penilaian nilai disiplin, percaya diri, sungguh sungguh dan kerjasama.

No	Nama	Perilaku yang dinilai	Cek (√)		
			Baik	Sedang	kurang
1		Disiplin			
2		Tanggung jawab			
3		Kerjasama			
Jumlah					
skor maksimal					

Nilai akhir yang diperoleh peserta didik:

nilai tes unjuk kerja + nilai observasi + nilai kuis

Blora, Januari 2021

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru PJOK

HARTUTI, S.Pd.SD
NIP 19660213 199203 2 005

CATUR SRI NUGROHO, S.Pd.
NIP 19920428 201502 1 001