



SEKOLAH DASAR NEGERI 20 RANTAU UTARA
KECAMATAN RANTAU UTARA
KABUPATEN LABUHANBATU
Jalan Padang Bulan Rantauprapat

Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

Satuan Pendidikan : SD Negeri 20 Rantau Utara
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : VI / Genap
Tahun Pelajaran : 2020/2021
Materi Pokok : Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar Lokomotor
Alokasi Waktu : 10 Menit

A.	Tujuan Pembelajaran 1. Peserta didik dapat menyebutkan pengertian dari lokomotor. 2. Peserta didik/ dapat menyebutkan contoh-contoh gerak lokomotor. 3. Peserta didik dapat mempraktikkan gerak lokomotor.
B.	Kegiatan Pembelajaran (2 Menit) 1. Tahap Awal/Pendahuluan 1.1. Memberikan salam/sapaan dengan penuh semangat dan keakraban kepada peserta didik, kemudian mengajak peserta didik untuk mengawali kegiatan dengan berdoa dan menyanyikan lagu Indonesia Raya. 1.2. Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin 1.3. Mengajukan pertanyaan yang terkait dengan gerak lokomotor yang akan dipelajari guna mengetahui seberapa jauh kompetensi awal peserta didik pada materi yang akan dipelajari. 1.4. Membina hubungan baik dengan peserta didik serta membuat suasana kegiatan menjadi lebih semangat/bergairah dengan diawali ice breaking. (Mencaikan kebekuan di kelas) 2. Tahap Inti (6 Menit) Peserta didik mengamati media gambar yang disajikan oleh guru. 2.1. Peserta didik diberikan rangsangan untuk bertanya tentang gambar atau video yang telah diamati oleh peserta didik. 2.2. Peserta didik dipersilahkan untuk mengemukakan / menjawab pertanyaan yang telah diajukan oleh guru maupun temannya . 2.3. Peserta didik diminta untuk mencoba memperagakan gambar atau video yang telah diamati baik perorangan maupun berkelompok.. 3. Tahap Penutup (2 Menit) 3.1. Melakukan kegiatan pendinginan sambil memungut sampah yang masih tercecer. 3.2. Guru dan peserta didik secara bersama-sama melakukan refleksi 3.3. Memberikan penugasan kepada peserta didik berupa tugas tertulis yang dikerjakan di rumah. 3.4. Sebagai penutup dari kegiatan belajar mengajar salah satu peserta didik diminta untuk memimpin doa sesuai dengan agama dan kepercayaan masing- masing.
D.	Evaluasi 1. Penilaian Sikap dilakukan dengan cara pengamatan selama proses KBM berlangsung 2. Penilaian Pengetahuan dilakukan dengan cara memberikan tugas 3. Penilaian Keterampilan dilakukan melalui gerak yang dilakukan oleh peserta didik

Diketahui oleh
Kepala SDN 20 Rantau Utara

Hi Mazni Farida ,S.Pd
NIP.19651004 198712 2003

Rantauprapat, Mei 2021
Guru PJOK

Irianidar,S.Pd
NIP.19720812 199712 2 001

1. URAIAN MATERI

Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar Lokomotor

Di dalam ilmu olahraga, ada dua jenis gerak, yaitu **gerak lokomotor** dan gerak non-lokomotor. Namun, tak banyak yang tahu tentang kedua jenis gerak tersebut.

Gerak lokomotor adalah gerakan yang menyebabkan perpindahan tubuh dari satu tempat ke tempat lain. Keterampilan lokomotor didefinisikan sebagai keterampilan berpindahnya individu dari satu tempat ke tempat yang lain.

Jadi, dalam **gerak lokomotor**, seseorang harus memindahkan tubuh dari posisi A ke B dan ketika berpindah, tubuh akan terangkat untuk pindah ke posisi kedua.

Gerakan tersebut biasanya diajarkan pada anak-anak usia dini, yakni saat latihan keterampilan gerak. Sebagian besar anak-anak akan belajar berjalan pada usia sekitar 1 tahun, dan berlari saat berusia sekitar 2 tahun.

Keterampilan gerak lokomotor bisa berkembang dari hasil tingkat kematangan perkembangan tertentu. Namun, latihan secara rutin dan pengalaman juga memiliki peran penting untuk mencapai kecakapan lokomotor seseorang.

Untuk memahami lebih dalam tentang gerak lokomotor, kamu bisa mencari tahu jenis, manfaat hingga contoh-contohnya. Gerak lokomotor memiliki beberapa manfaat, yaitu:

- Kesadaran tubuh sendiri.
- Kesadaran konsep arah.
- Melatih kelincahan dan ketangkasan.
- Sebagai gerakan dasar yang biasa dilakukan manusia.
- Melatih keterampilan dan keberanian dalam melakukan suatu gerakan.
- Melatih kekuatan dan keseimbangan tubuh.
- Mengembangkan kemampuan mengenali ruang.
- Menjaga kesehatan dan kebugaran badan.

Contoh Gerak Lokomotor



1. Berjalan

Berjalan merupakan gerakan tubuh untuk memindahkan tubuh dari tempat yang satu menuju tempat yang lainnya dengan cara melakukan langkah kaki secara bergantian.

2. Berlari

Berlari adalah gerakan yang dilakukan seperti berjalan, namun dengan tempo yang dipercepat.

3. Melompat

Melompat dilakukan dengan menolakan badan ke atas dan kemudian mendarat menggunakan satu kaki. Gerakan ini memerlukan kekuatan otot, keseimbangan tubuh, serta koordinasi tubuh.

4. Berjingkat

Berjingkat merupakan gerakan memindahkan tubuh dengan memakai satu kaki untuk menumpu dan bergerak, sementara kaki yang ditekuk di lutut.

5. Merayap

Gerakan merayap dilakukan dengan posisi badan tengkurap di lantai dengan posisi kepala sedikit diangkat, kemudian tangan digerakan maju secara bersama.

6. Meloncat

Berbeda dengan melompat, gerak meloncat dilakukan dengan menolakan badan ke atas dan mendarat menggunakan dua kaki. Keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi dari tubuh sangat harus diperhatikan.

7. Menderap

Gerakan menderap sering juga disebut dengan mencongklang. Menderap adalah aktivitas gerak jalan yang dipadukan dengan lompatan, baik ke depan atau ke belakang, dan dilakukan dengan menggunakan kedua kaki.

8. Memanjat

Memanjat merupakan gerakan yang dilakukan untuk memindahkan seluruh tubuh menuju ke atas dengan bertumpu pada benda. Cara melakukan geraknya adalah dengan mencengkramkan dengan kedua tangan kemudian menarik tubuh ke atas dengan dibantu pijakan kaki.

9. Rolling

Gerakan rolling adalah gerak berguling baik ke depan atau ke belakang. Gerak rolling ke depan dilakukan dengan bertumpuan pada kedua telapak tangan.

10. Skipping

Skipping dapat diartikan sebagai gerakan yang berasal dari campuran antara gerakan berjalan dan berjingkat secara berurutan atau bergantian.

Setelah berjalan satu langkah lalu dilanjut dengan berjingkat, seperti itu seterusnya dengan bergantian kaki kanan dan kiri.

2. INSTRUMEN PENILAIAN

- **Rubrik penilaian Sikap**

NO	NAMA	SIKAP												SKALA	NILAI	KET
		Jujur				Disiplin				Percaya diri						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1					√		√						√	10	A	
2				√				√				√		9	B	
3				√				√				√		11	A	
4																
5																

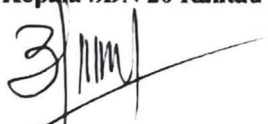
- **Rubrik Penilaian Pengetahuan**

NO	NAMA	Butir Soal		NILAI	KET
		1	2		
1		3	4	$7/8 \times 100 = 87.5$	
2		3	3	75	
3		4	4	100	
4					
5					

- **Rubrik Penilaian Keterampilan**


NO	NAMA	SKALA PENILAIAN				PEROLEHAN SKOR	SKOR AKHIR	KET
		1	2	3	4			
1				√		$3/4 \times 100$	75	
2					√	$4/4 \times 100$	100	
3				√		$3/4 \times 100$	75	
4								
5								

Diketahui oleh
Kepala SDN 20 Rantau Utara



Hj Mazni Farida, S.Pd
NIP.19651004 198712 2003

Rantauprapat, Mei 2021
Guru PJOK



Irianidar, S.Pd
NIP.19720812 199712 2 001