

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

**Sekolah** : SDN Jagakarsa 05 Pagi  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan  
**Kelas/Semester** : III (Tiga) / Ganjil  
**Materi Pokok** : Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor (Lari dan Lompat)  
**Alokasi Waktu** : 1 x 35 menit (1 x Pertemuan)

Tujuan Pembelajaran : 1. Melalui kegiatan diskusi peserta didik dapat menjelaskan prosedur kombinasi gerakan lari dan lompat dalam bentuk permainan sederhana dengan benar. 2. Melalui pengamatan video peserta didik dapat Membandingkan kombinasi gerakan lari dan lompat dalam berbagai bentuk permainan sederhana. 3. Setelah kegiatan diskusi peserta didik dapat mempraktikkan prosedur kombinasi gerakan lari dan lompat dalam bentuk permainan sederhana dengan percaya diri. 4. Peserta didik dapat mendemonstrasikan kombinasi gerakan lari dan lompat dalam berbagai bentuk permainan sederhana.	KD 3	KD 4
	3.1 Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	4.1 Mempraktikkan gerak kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
	IPK 3	IPK 4
	3.1.1 <b>Menjelaskan</b> kombinasi gerakan lari dalam berbagai bentuk permainan sederhana (C2) 3.1.2 <b>Menjelaskan</b> kombinasi gerakan lompat dalam berbagai bentuk permainan sederhana (C2) 3.1.3 <b>Membedingkan</b> kombinasi gerakan lari dan lompat dalam berbagai bentuk permainan sederhana (C4)	4.1.1 <b>Mempraktikkan</b> gerakan lari dalam berbagai bentuk permainan sederhana. (P2) 4.1.2 <b>Mempraktikkan</b> gerakan lompat dalam berbagai bentuk permainan sederhana. (P2) 4.1.3 <b>Mempraktikkan</b> kombinasi gerakan lari dan lompat dalam berbagai bentuk permainan sederhana. (P2) 4.1.4 <b>Mendemonstrasikan</b> kombinasi gerakan lari dan lompat dalam berbagai bentuk permainan sederhana (P2)

### Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

Materi Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Model:</b> Problem based learning Saintifik</li> <li>● <b>Metode:</b> Daring, Demonstrasi, Diskusi, Tanya jawab</li> <li>● <b>Alat, Bahan, dan Media Pembelajaran:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Laptop</li> <li>● Handpon Android</li> <li>● Internet</li> <li>● Video Pembelajaran</li> <li>● Power Point</li> <li>● LKPD</li> <li>● Buku Paket</li> <li>● Whats App Group</li> <li>● Zoom Meet</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>1. Kegiatan Pendahuluan (10 menit)</b></p> <p><b>Orientasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Peserta didik dan guru masuk ruang zoom meeting/grup Whatsapp. (<b>Integrasi ICT, TPACK</b>)</li> <li>● Peserta didik dan guru saling mengucapkan salam.</li> <li>● Salah satu peserta didik yang masuk room paling awal memimpin doa sebelum pelajaran dimulai. (<i>kedisiplinan dan religiusitas-PPK</i>)</li> <li>● Peserta didik <b>mengecek kebersihan ruangan dan kerapihan</b> tempat belajarnya masing- masing dengan bimbingan guru.</li> <li>● Peserta didik mengecek kehadiran teman dengan bimbingan dari guru.</li> <li>● Menyanyikan lagu indonesia raya</li> </ul> <p><b>Apersepsi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Peserta didik menerima apersipsi yang diberikan oleh guru melalui games</li> <li>● Setelah peserta didik menebak, tunjukkan hal yang tepat kepada peserta didik</li> <li>● Peserta didik menjawab pertanyaan guru tentang gerakan dan contoh dari gerak lokomotor. Peserta didik mengemukakan pendapatnya. (<b>Critical thinking &amp; Communication- 4C</b>)</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Google Form</i></li> <li>• <b>Sumber Belajar:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Buku Peserta Didik Edisi Revisi 2018 Kelas 3, Kemendikbud</li> <li>• Buku Guru edisi Revisi 2018 Kelas 3, Kemendikbud</li> <li>• Internet</li> <li>• Lingkungan sekitar</li> <li>• Sumber lain yang releavan</li> </ul> </li> <li>• <b>Produk:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video Tugas Gerak Peserta Didik</li> <li>• Lembar kerja peserta didik (<i>Google Form</i>)</li> </ul> </li> <li>• <b>Deskripsi:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mampu mempraktikkan kombinasi gerakan lari dan lompat dengan penuh percaya diri.</li> <li>• Peserta didik mampu mengidentifikasi prosedur kombinasi gerakan lari dan lompat..</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Motivasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik menyimak penjelasan guru tentang tujuan/kompetensi pembelajaran yang akan dicapai.</li> <li>• Peserta didik menyimak penjelasan guru tentang gerak lokomotor lari dan lompat dalam permainan sederhana</li> </ul> <p><b>2. Kegiatan Inti (20 Menit)</b></p> <p style="text-align: center;"><i>Orientasi peserta didik pada masalah</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menampilkan sebuah permasalahan melalui slide power point dalam gerakan lari dan melompat. (<b>Saintifik-Mengamati, TPACK</b>)</li> <li>• Guru menayangkan video tentang gerakan lari dan melompat (<b>Saintifik-Mengamati, TPACK</b>)</li> <li>• Peserta didik secara individu mengamati dan memahami masalah yang disampaikan guru melalui slide power point dan video mengenai kesalahan dalam berlari dan melompat. (<b>Saintifik-Mengumpulkan Informasi</b>).</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Mengorganisasikan peserta didik untuk belajar</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengidentifikasi sebanyak mungkin pertanyaan yang berkaitan dengan video dan gambar yang disajikan mengenai kesalahan dalam berlari dan melompat. (<b>saintifik-Menanya</b>)</li> <li>• Peserta didik berdiskusi dengan guru dan teman yang lain untuk menghasilkan solusi pemecahan masalah mengenai kesalahan dalam berlari dan melompat. (<b>Saintifik-Mengkomunikasikan</b>)</li> <li>• Guru dan Peserta Didik mempraktikkan gerak berlari dan melompat. Diawali dengan pemanasan terlebih dahulu.</li> <li>• Peserta didik mencoba melakukan praktek berlari dan melompat dimulai dengan pemanasan kegiatan inti dan kegiatan pendinginan (<b>Saintifik-Mencoba</b>).</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Membimbing penyelidikan individu</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru membagikan LKPD kepada peserta didik. kegiatan pada LKPD sudah mencakup keterpaduan materi.</li> <li>• Peserta didik melakukan penyelidikan mencari data/referensi/sumber untuk diiskusikan..</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mempersentasikan hasil analisis masalah mengenai gerakan berlari dan melompat serta langkah-langkahnya.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><i>Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mengevaluasi gerak dasar berlari dan melompat</li> <li>• Guru bersama Peserta Didik menyimpulkan pembelajaran pada hari ini</li> </ul> <p><b>3. Kegiatan Penutup (5 menit)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik dan guru merefleksikan pembelajaran yang telah dilakukan. (<b>HOTS</b>)</li> <li>• Peserta Didik dibimbing guru untuk menyimpulkan pembelajaran yang telah dilakukan. (<b>Critical thinking &amp; Communication-4C, HOTS</b>)</li> <li>• Guru memberikan tugas kepada peserta didik melakukan gerakan berlari dan melompat dalam permainan sederhana kemudian mengerjakan soal pengetahuan melalui google form (<b>integrasi ICT</b>)</li> <li>• Peserta didik bersama guru berdoa bersama untuk mengakhiri kegiatan. (<b>PPK-Religiusitas</b>)</li> <li>• Peserta didik dan guru meninggalkan Zoommeet. (<b>integrasi ICT</b>)</li> </ul>
--	---

Asesmen:	
a. Sikap	: Observasi
b. Pengetahuan	: Tes Tulis atau Penugasan (Google Form)
c. Keterampilan	: Tes Praktik/ Video Tugas Gerak

Tagihan 1/MG 1 Kombinasi gerak dasar lokomotor lari dan lompat dalam permainan sederhana	<b>Pengetahuan</b>	<b>Keterampilan</b>
	LKPD/ Google Form	Tugas Gerak
	1. Uraikan tahapan gerakan berlari dan melompat!	1. Buatlah video praktek kombinasi gerak dasar lari dan lompat melalui permainan sederhana!

Mengetahui  
Kepala SDN Jagakarsa 05 Pagi

**Hj. Sarimah, S.Pd**  
NIP. 196310111985032004

Jakarta, Agustus 2021

Guru Mata Pelajaran

**Syamsul Rijal, S.Pd**  
NIP. 199202262020121015

**MATERI AJAR**  
**KOMBINASI GERAK DASAR LOKOMOTOR**  
**BERLARI DAN MELOMPAT**

**A. KOMPETENSI DASAR**

- 3.1 Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.
- 4.1 Mempraktikkan gerak kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional

**B. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI**

- 3.1.1 Menjelaskan kombinasi gerakan lari dalam berbagai bentuk permainan sederhana
- 3.1.2 Menjelaskan kombinasi gerakan lompat dalam berbagai bentuk permainan sederhana
- 3.1.3 Membandingkan kombinasi gerakan lari dan lompat dalam berbagai bentuk permainan sederhana
- 4.1.1 Mempraktikkan gerakan lari dalam berbagai bentuk permainan sederhana.
- 4.1.2 Mempraktikkan gerakan lompat dalam berbagai bentuk permainan sederhana.
- 4.1.3 Mempraktikkan kombinasi gerakan lari dan lompat dalam berbagai bentuk permainan sederhana.
- 4.1.4 Mendemonstrasikan kombinasi gerakan lari dan lompat dalam berbagai bentuk permainan sederhana

**C. TUJUAN PEMBELAJARAN**

- 1. Melalui kegiatan diskusi peserta didik dapat menjelaskan prosedur kombinasi gerakan lari dan lompat dalam bentuk permainan sederhana dengan benar.
- 2. Melalui pengamatan video peserta didik dapat menguraikan kombinasi gerakan lari dan lompat dalam berbagai bentuk permainan sederhana.
- 3. Setelah kegiatan diskusi peserta didik dapat mempraktikkan prosedur kombinasi gerakan lari dan lompat dalam bentuk permainan sederhana dengan percaya diri.
- 4. Peserta didik dapat mendemonstrasikan kombinasi gerakan lari dan lompat dalam berbagai bentuk permainan sederhana.

**A. MATERI**

**PENGERTIAN GERAK DASAR LOKOMOTOR**  
**JALAN, LARI DAN LOMPAT**

**1. Gerak Dasar Locomotor**

Gerak dasar lokomotor adalah gerakan berpindah tempat. Menggerakkan tubuh secara keseluruhan dengan tumpuan permukaan yang padat, contohnya adalah; berjalan, berlari, melompat, merangkak, mengguling, salto dan meroda.

## 2. Gerakan Jalan

Jalan adalah aktivitas gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain. Saat kaki melakukan pergantian langkah, satu kaki tetap bertumpu pada dasar pijakan.

## 3. Gerakan Lari

Berlari adalah gerakan yang dilakukan seperti berjalan, namun dengan tempo yang dipercepat. Melompat dilakukan dengan menolakkan badan ke atas dan kemudian mendarat menggunakan satu kaki.

## 4. Lompat

Lompat adalah gerakan memindahkan tubuh dari satu titik ke titik lain dengan tumpuan satu kaki dan mendarat dengan 2 kaki. Sedangkan Gerakan meloncat adalah gerakan berpindah tempat atau arah dengan tumpuan dua kaki. gerak meloncat dilakukan tolakan dua kaki. Meloncat dapat dilakukan dengan loncat ke atas dan loncat jauh

a. Jenis lompatan

- Lompat vertical adalah Memindahkan tubuh setinggi mungkin
- Lompat horizontal adalah Memindahkan tubuh sejauh mungkin

## KOMBINASI GERAK DASAR LOKOMOTOR LARI DAN LOMPAT

### 1. Gerakan Berlari

Lari santai dikenal dengan istilah jogging, sedangkan lari cepat dikenal dengan istilah sprint. Kedua jenis lari ini dapat divariasikan. Bagaimana cara melakukan variasi gerak lari pelan (jogging) dan lari cepat (sprint)? Amatilah aktivitas lari seperti Gambar berikut.



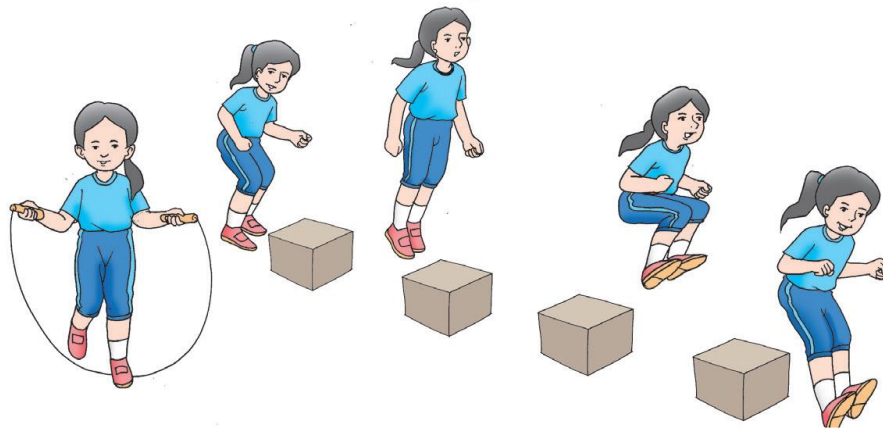
Gambar lari pelan dan lari cepat

Dari Gambar tersebut, kamu dapat menganalisis cara melakukan variasi gerak lari pelan dan lari cepat. Bagaimana langkah-langkahnya? Awalnya, sikap berdiri tegak. Melangkahlah untuk melakukan lari pelan (jogging) 5 m. Kemudian, lakukan lari cepat dalam jarak tertentu. Saat berlari, gunakan ujung telapak kaki. Ayunkan lengan dengan kedua tangan dikepalkan atau dibuka. Ayunan lengan dilakukan secara santai. Posisi badan miring ke depan dan pandangan ke depan. Saat berlari, ayunan lengan dan langkah kaki harus terkoordinasi dengan baik. Langkah

kaki kiri ke depan diikuti ayunan lengan kiri ke belakang. Sebaliknya, saat kaki kanan melangkah ke depan, ayunan lengan kanan ke belakang.

## 2. Gerakan Lompat

Lompat tali merupakan salah satu permainan tradisional untuk melatih ketangkasan. Permainan ini menggunakan tali karet yang dirangkai atau skipping rope. Lompat tali dapat dilakukan sendiri atau berkelompok. Jika lompat tali dilakukan sendiri, kamu dapat memegang ujung tali. Ayunkan tali ke depan, melewati kepala dan kaki sambil meloncatinya. Kegiatan lompat tali dapat divariasikan dengan loncat kotak. Setelah melakukan lompat tali selama waktu tertentu, lakukan lompat kotak. Loncati beberapa kotak dalam jarak tertentu kemudian mendarat dengan kedua kaki.



Gambar Lompat tali dan loncat katak

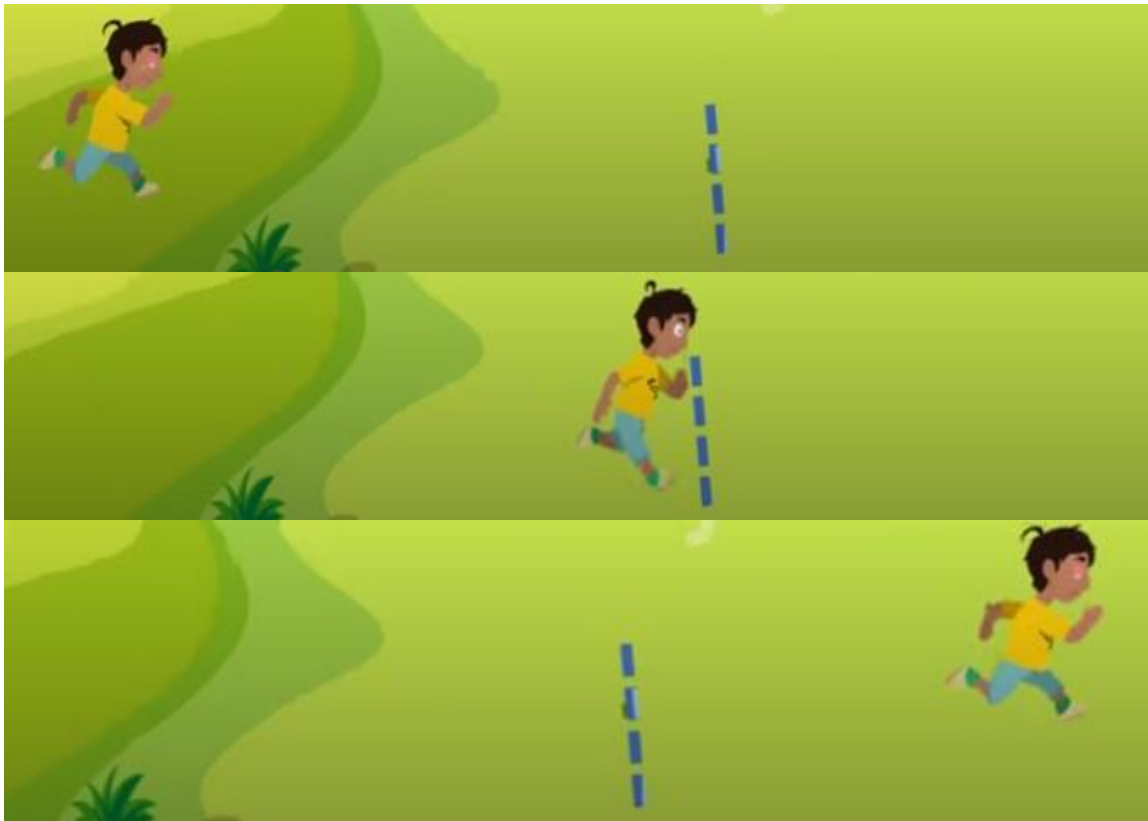
## 3. Permainan Sederhana Lomba Lompat

Permainan sederhana Lomba lompat merupakan permainan yang mengkombinasikan gerakan lari dan lompat. Gerakan awal berlari yang berguna untuk mengambil ancang-ancang serta menambah kecepatan kemudian diakhiri dengan melompat. Alat yang digunakan yaitu :

- a. Batang singkong yang tidak terpakai apabila ada, jika tidak ada bisa menggunakan kayu atau bambu atau penggaris tujuannya sebagai alat ukur lompatan dalam permainan.

Adapun cara melakukan perlombaan lompat sebagai berikut :

- a. Siapkan garis batas sebagai garis tanda awal lompatan
- b. Siapkan batang/alat yang digunakan untuk mengukur lompatan.
- c. Mulailah mengambil ancang-ancang
- d. Berlarilah sampai garis batas lompatan dan melompatlah sejauh-jauhnya dari garis tersebut.
- e. Beri tanda batas hasil lompatanmu
- f. Ukurlah jarak lompatanmu menggunakan batang singkong atau alat yang ada dirumah.



Gambar Permainan Sederhana Lomba Lompat

**AYO PRAKTIKKAN**  
**KOMBINASI GERAK DASAR LOKOMOTOR**  
**LARI DAN LOMPAT**

1. Praktikkan gerakan berlari pelan dan berlari cepat!
2. Praktikkan melompat melewati kardus/benda!
3. Praktikkan permainan sederhana perlombaan lompat!

**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK**  
**KOMBINASI GERAK DASAR LOKOMOTOR**  
**LARI DAN LOMPAT**

**TUGAS INDIVIDU**

Sekolah : SDN Jagakarsa 05 Pagi  
Mata Pelajaran : PJOK  
Materi : Kombinasi Gerak Dasar Lokomotor  
Kelas/Semester : III (Tiga)/ Ganjil  
Nama : \_\_\_\_\_  
No. Presensi : \_\_\_\_\_

**A. KOMPETENSI DASAR**

- 3.1 Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.
- 4.1 Mempraktikkan gerak kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional

**B. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI**

- 3.1.1 Menjelaskan kombinasi gerakan lari dalam berbagai bentuk permainan sederhana
- 3.1.2 Menjelaskan kombinasi gerakan lompat dalam berbagai bentuk permainan sederhana
- 3.1.3 Membandingkan kombinasi gerakan lari dan lompat dalam berbagai bentuk permainan sederhana
- 4.1.1 Mempraktikkan gerakan lari dalam berbagai bentuk permainan sederhana.
- 4.1.2 Mempraktikkan gerakan lompat dalam berbagai bentuk permainan sederhana.
- 4.1.3 Mempraktikkan kombinasi gerakan lari dan lompat dalam berbagai bentuk permainan sederhana.
- 4.1.4 Mendemonstrasikan kombinasi gerakan lari dan lompat dalam berbagai bentuk permainan sederhana

**C. TUJUAN PEMBELAJARAN**

- 1. Melalui kegiatan diskusi peserta didik dapat menjelaskan prosedur kombinasi gerakan lari dan lompat dalam bentuk permainan sederhana dengan benar.
- 2. Melalui pengamatan video peserta didik dapat Membandingkan kombinasi gerakan lari dan lompat dalam berbagai bentuk permainan sederhana.
- 3. Setelah kegiatan diskusi peserta didik dapat mempraktikkan prosedur kombinasi gerakan lari dan lompat dalam bentuk permainan sederhana dengan percaya diri.
- 4. Peserta didik dapat mendemonstrasikan kombinasi gerakan lari dan lompat dalam berbagai bentuk permainan sederhana.



## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama Peserta Didik : \_\_\_\_\_

Kelas : \_\_\_\_\_

Mata Pelajaran : \_\_\_\_\_

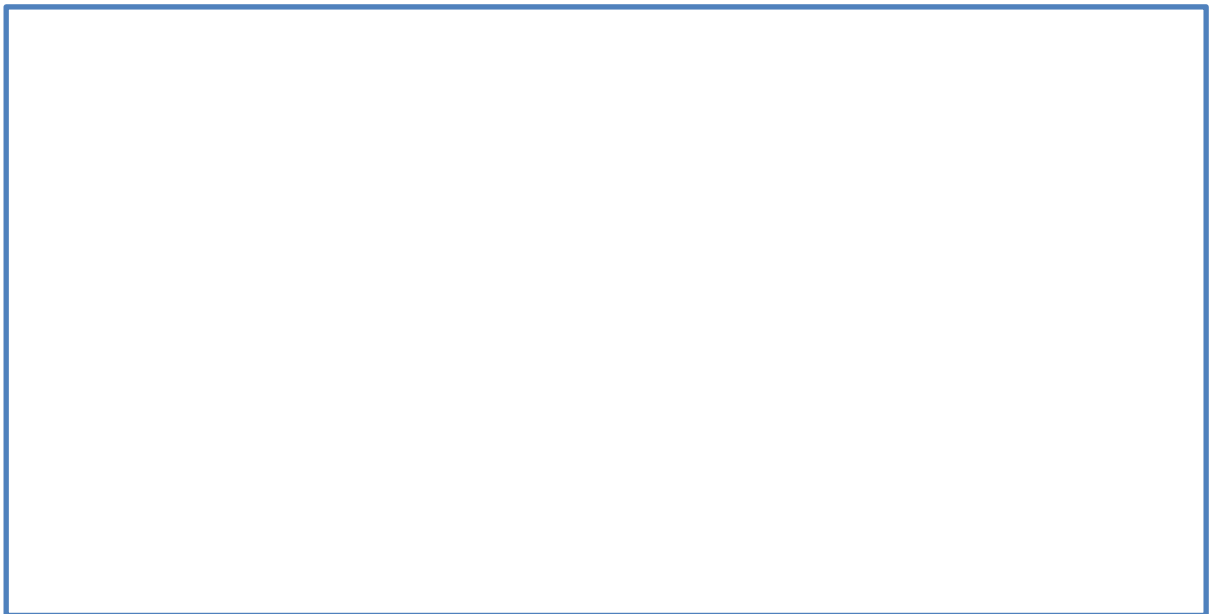
LKPD 1 : Membandingkan kombinasi gerak dasar lokomotor dalam permainan sederhana

### ❖ Langkah-langkah pembelajaran

Praktikkan tugas di bawah ini!

- Simaklah video pembelajaran yang sudah diberikan oleh guru tentang kombinasi gerak dasar lokomotor dalam permainan sederhana.
- Lakukan analisis tentang kombinasi gerak dasar lokomotor lari dan lompat dalam permainan sederhana.
- Tulislah hasil analisis tersebut pada kolom di bawah ini!

Jawaban :



## LKPD 2 : Menganalisis kombinasi gerak dasar lokomotor

### I. Latihan Soal Pilihan Ganda

1. Sandi berpindah dari satu tempat ketempa lain dengan melangkahkahkan kaki dengan cepat. Gerakan yang dilakukan Sandi disebut ....  
A. Gerak Lokomotor  
B. Gerak non Lokommotor  
C. Gerak Manipulatif
2. Thomas melangkahkahkan kaki dengan cepat. Gerakan ini merupakan ciri gerak dasar .....

  - A. Berjalan
  - B. Berlari
  - C. Melompat

3. Randi sedang berolahraga dilapang. Dia melakukan gerakan memutar badan, memutar lenngan, berjalan dan melompat di tempat. Yang termasuk gerakan lokomotor adalah .....

  - A. Lompat ditempat
  - B. Berjalan
  - C. Memutar badan

4. Jhony sedang berlari mengelili lapangan sepak bola. Salah satu ciri gerakan berlari adalah .....

  - A. langkah kaki ada saat kedua kaki tidak berhubungan dengan tanah
  - B. langkah kedua kaki selalu berhubungan dengan tanah
  - C. langkah salah satu kaki brhubungan dengan tanah

5. Seno sedang melompat lompat ke arah atas meraih benda diatas pohon. Pengertian gerakan melompat adalah .....

  - A. bergerak vertikal dengan sebuah tolakan yang bertumpu pada tangan
  - B. bergerak vertikal dengan sebuah tolakan yang bertumpu pada kaki
  - C. bergerak vertikal tanpa sebuah tolakan

### II. Latihan Soal Uraian

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Uraikan gerakan berlari yang benar!
2. Uraikan gerakan melompat yang benar!
3. Bagaimana cara melakukan gerakan kombinasi dalam permainan perlombaan lompat!

### **LKPD 3 : Mempraktikkan Kombinasi gerak dasar lokomotor lari dan lompat**

#### **TUJUAN**

- Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor (lari dan lompat)

#### **ALAT YANG DIGUNAKAN**

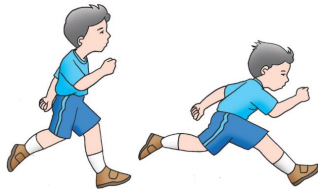
- Saran yang tersedia sekitar lingkungan rumah

#### **LANGKAH KEGIATAN**

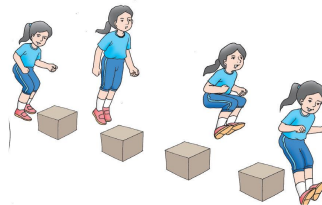
1. Mengenakan pakaian olahraga
2. Berdoa sebelum melakukan kegiatan
3. Sebelum berolahraga lakukanlah gerakan pemanasan
4. Lakukan gerak dasar lari minimal 2 kali putaran
5. Lakukan gerak dasar lompat minimal 3 kali lompatan
6. Lakukan gerak kombinasi lari dan lompat melalui permainan perlombaan lompat
7. Videokan hasil latihan peserta didik, lalu kumpulkan melalui Forum Classroom / Group WhatsApp
8. Setelah berolahraga lakukan gerakan pendinginan

#### **TUGAS GERAK**

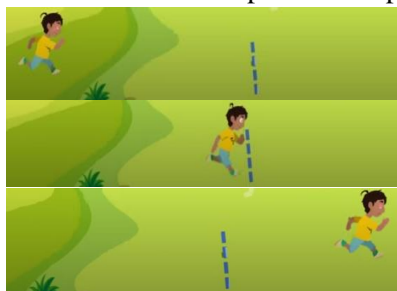
1. Mempraktikkan gerak dasar berlari dengan baik dan benar!



2. Mempraktikkan gerak dasar melompat melewati rintangan dengan baik dan benar!






3. Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lari dan lompat melalui permainan perlombaan lompat!




## MEDIA PEMBELAJARAN

1. Media Pembelajaran yang digunakan sebagai berikut:

No	Media Pembelajaran	Jenis Media	Manfaat / Kegunaan
1	Whats App		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Media penunjang pembelajaran terutama dalam komunikasi, pemberian materi dan penugasan pada situasi yang tidak memungkinkan penggunaan media pembelajaran daring lainnya dapat digunakan.</li> </ul>
2.	Power point		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Media penunjang pembelajaran dalam menampilkan materi</li> <li>•</li> </ul>
3.	Youtube		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Media penyampaian materi dalam bentuk audio visual yang menarik dan dapat dipahami dengan baik oleh peserta didik.</li> </ul>
4.	Zoom meeting		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Media penunjang untuk berkomunikasi secara virtual/ tatap maya, penyampaian materi, penjelasan tugas, dsb</li> </ul>
5.	Laptop		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Media penunjang untuk kegiatan pembelajaran terutama dalam penayangan power point sebagai media ajar.</li> </ul>
6.	Hanphone		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Media komunikasi yang bisa digunakan di luar jam pembelajaran.</li> </ul>
7.	Google Classroom		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Media penunjang dalam kegiatan pembelajaran terutama dalam pengumpulan tugas.</li> </ul>
8.	Aplikasi Google		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Media penunjang dalam kegiatan pembelajaran terutama dalam pemberian tugas dan pemberian materi.</li> </ul>

2. Alat pembelajaran yang digunakan sebagai berikut:

No	Alat Pembelajaran	Jenis Alat	Manfaat / Kegunaan
1.	Cone/ cone Modifikasi /batang singkong/penggaris		<ul style="list-style-type: none"><li>• Alat penunjang dalam melakukan kombinasi gerak lari dan lompat.</li><li>• Dapat menggunakan barang bekas lainnya yang terdapat di sekitar lingkungan rumah</li></ul>

**EVALUASI PEMBELAJARAN  
KOMBINASI GERAK DASAR LOKOMOTOR  
LARI DAN LOMPAT**

**A. PENILAIAN AFEKTIF**

**1) Observasi**

Petunjuk :

Lembar ini diisi oleh guru untuk menilai sikap peserta didik selama mengikuti pembelajaran, berilah tanda ceklis (v) pada kolom skor.

Lembar Pengamatan Peserta Didik

Nama Peserta Didik : .....

Kelas : .....

Tanggal pengamatan : .....

Materi pokok : .....

No	Sikap yang dinilai	Skor			
		selalu	jarang	kurang	Tidak
		4	3	2	1
1	Mengucapkan salam ketika memasuki aplikasi zoom. Peserta didik melakukan kegiatan berdoa ketika akan memulai dan mengakhiri pembelajaran ( <b>Spiritual</b> )				
2	Peserta didik selalu mengaktifkan kamera. Mengenakan seragam olahraga. Mengikuti seluruh proses pembelajaran ( <b>Disiplin</b> )				
3	Peserta didik bersemangat dalam melakukan gerakan. Berani berpendapat, bertanya dan menjawab pertanyaan. Tidak mudah putus asa/ pantang menyerah. ( <b>Percaya Diri</b> )				
4	Peserta didik menyiapkan media pembelajaran. Mengumpulkan tugas. Memperhatikan materi yang disampaikan. ( <b>Tanggung Jawab</b> )				
Jumlah skor					
Perolehan nilai					

**Indikator Penilaian**

**Spiritual**

- Mengucapkan salam ketika memasuki aplikasi zoom
- Berdoa di awal pembelajaran
- Berdoa di akhir pembelajaran

**Disiplin**

- Peserta didik selalu mengaktifkan kamera.
- Mengenakan seragam olahraga.
- Mengikuti seluruh proses pembelajaran

**Percaya Diri**

- Peserta didik bersemangat dalam melakukan gerakan
- Berani berpendapat, bertanya dan menjawab pertanyaan.
- Tidak mudah putus asa/ pantang menyerah.

### Tanggung Jawab

- Peserta didik menyiapkan media pembelajaran.
- Mengumpulkan tugas.
- Memperhatikan materi yang disampaikan.

### Kategori

- ✓ Selalu, apabila memunculkan 3 indikator
- ✓ Jarang, apabila memunculkan 2 indikator
- ✓ Kurang, apabila memunculkan 1 indikator
- ✓ Tidak, apabila tidak memunculkan semua indikator

$$\text{Nilai Akhir Sikap} = \frac{\text{Jumlah skor yang di peroleh} \times 100}{\text{Jumlah skor maksimum}}$$

### Deskripsi Nilai

90-100	= Sangat Baik (SB)
80-89	= Baik (B)
70-79	= Kurang (C)
≤70	= Kurang Sekali

## B. PENILAIAN KOGNITIF

Teknik Penilaian: Soal PG dan Tes Tulis (Essay) yang dilakukan pada aplikasi e-learning (Google form) <https://forms.gle/LLAnkZEiwTqQLMg16>

- Instrumen Penilaian dan Pedoman Penskoran

a. Soal Tes tulis

Nama : .....

Kelas : .....

Tanggal : .....

Materi : .....

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.1Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Gerak dasar lokomotor	<ul style="list-style-type: none"><li>● Mengidentifikasi gerak dasar lokomotor lari dan lompat</li><li>● Menganalisis langkah-langkah gerak dasar lokomotor lari dan lompat</li></ul>	Pilihan Ganda	5
2	3.1Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	Gerak dasar lokomotor	<ul style="list-style-type: none"><li>● Menjelaskan tahapan gerakan berlari dan melompat.</li></ul>	Uraian	3

### I. Latihan Soal Pilihan Ganda

1. Sandi berpindah dari satu tempat ketempa lain dengan melangkahkan kaki dengan cepat. Gerakan yang dilakukan Sandi disebut ....
  - A. Gerak Locomotor
  - B. Gerak non Lokommotor
  - C. Gerak Manipulatif

2. Thomas melangkahhkan kaki dengan cepat. Gerakan ini merupakan ciri gerak dasar .....
  - A. Berjalan
  - B. Berlari
  - C. Melompat
  
3. Randi sedang berolahraga dilapang. Dia melakukan gerakan memutar badan, memutar lenngan, berjalan dan melompat di tempat. Yang termasuk gerakan lokomotor adalah .....
  - A. Lompat ditempat
  - B. Berjalan
  - C. Memutar badan
  
4. Jhony sedang berlari mengelili lapangan sepak bola. Salah satu ciri gerakan berlari adalah .....
  - A. langkah kaki ada saat kedua kaki tidak berhubungan dengan tanah
  - B. langkah kedua kaki selalu berhubungan dengan tanah
  - C. langkah salah satu kaki brhubungan dengan tanah
  
5. Seno sedang melompat lompat ke arah atas meraih benda diatas pohon. Pengertian gerakan melompat adalah .....
  - A. bergerak vertikal dengan sebuah tolakan yang bertumpu pada tangan
  - B. bergerak vertikal dengan sebuah tolakan yang bertumpu pada kaki
  - C. bergerak vertikal tanpa sebuah tolakan

## II. Latihan Soal Uraian

Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan benar!

1. Uraikan gerakan berlari yang benar!
2. Uraikan gerakan melompat yang benar!
3. Bagaimana cara melakukan gerakan kombinasi dalam permainan perlombaan lompat!

## KUNCI JAWABAN SOAL

### Pilihan Ganda

1. A
2. B
3. B
4. A
5. B

### Uraian

1. Badan tegak, Pandangan kedepan, ayunan tangan bergantian dengan langkah kaki, melangkah menggunakan bola-bola kaki
2. Melompat dengan awalan, Melompat dengan awalan mengacu pada lompat jauh. Cara melakukannya sama seperti pada melompat tanpa awalan. Akan tetapi, sebelum melakukan tolakan didahului lari beberapa langkah dengan jarak tertentu, kemudian lari secepatnya. Tepat pada papan tumpu, lakukan tolakan dengan dua kaki atau satu kaki Lompat kedua kaki tanpa awalan Lompat satu kaki tanpa awalan Lompat kedua kaki dengan awalan Lompat satu kaki dengan awalan. Tolakan dengan dua kaki, Sikap awal berdiri tegak dengan kedua tangan di samping badan. Selanjutnya lutut ditekuk, kedua tangan ke belakang, badan agak condong ke depan. Saat melakukan tolakan, kedua kaki ke depan, kedua tangan diayunkan dari belakang ke depan. Mendarat dengan lutut agak ditekuk, kedua tangan ke depan. Pandangan ke arah depan. Tolakan dengan satu kaki : Sikap awal berdiri dengan kaki kiri di depan lurus, kaki kanan di belakang agak ditekuk, kedua tangan ke belakang. Selanjutnya, kaki kanan diayunkan ke depan, kaki kiri ditolakkan ke depan menyusul kaki kanan, kedua tangan diayunkan ke depan. Ketika





Nilai perolehan KD Keterampilan : rerata dari nilai IPK

$$(10/12) * 100 = 83,3$$

Peringkat	Nilai
Amat Baik (A)	$90 < AB \leq 100$
Baik (B)	$80 < B \leq 89$
Cukup (C)	$70 < C \leq 79$
Kurang (D)	$\leq 70$

Kriteria Penilaian

Aspek Keterampilan	Indikator Pencapaian Kompetensi
Gerakan Berlari	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Badan condong ke depan dan pandangan mata ke depan</li> <li>• Lengan di ayunkan</li> <li>• Kaki melangkah dengan paha di angkat</li> </ul>
Gerakan Melompat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Badan posisi tegak dan pandangan ke depan</li> <li>• Lutut sedikit di tekuk</li> <li>• Setelah lompat tangan lurus ke depan</li> </ul>
Kombinasi Lari dan Lompat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan gerakan berlari</li> <li>• Melakukan gerakan melompat</li> <li>• Melakukan kombinasi gerakan lari dan lompat dengan benar.</li> </ul>

#### D. REMEDIAL

Remedial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada Peserta Didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format remedial terhadap lima Peserta Didik.

No	Peserta Didik	Target KI KD	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
								Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										
Keterangan Orang Tua Peserta Didik:										

#### E. PENGAYAAN

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada Peserta Didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KBM (Ketuntasan Belajar Minimal) atau KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yang telah ditentukan. Berikut contoh format pengayaan terhadap empat Peserta Didik.

No	Peserta Didik	Target KI	Aspek	Materi	Indikator	KBM/ KKM	Bentuk Remedial	Nilai		Keterangan
		KD						Awal	Remedial	
1										
2										
3										
4										
5										
dst.										
<b>Keterangan Orang Tua Peserta Didik:</b>										

Mengetahui  
Kepala SDN Jagakarsa 05 Pagi

**Hj. Sarimah, S.Pd**  
NIP. 196310111985032004

Jakarta, Agustus 2021

Guru Mata Pelajaran

**Syamsul Rijal, S.Pd**  
NIP. 199202262020121015