

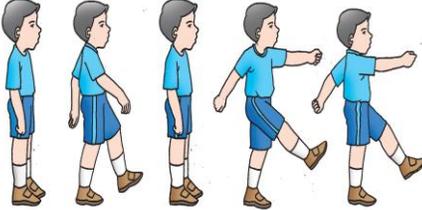
**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SD N 04 2 X 11 ENAM LINGKUNG  
 Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
 Kelas/Semester : IV/I  
 Pertemuan : 13 - 16  
 Alokasi waktu : 8 x Pertemuan ( 16 x 35 menit )

**A. Tujuan Pembelajaran**

- Setelah membaca teks, peserta didik dapat Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional dengan benar
- Melalui pengamatan, peserta didik dapat Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional dengan benar

**B. Langkah-langkah Kegiatan Pembelajaran**

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Guru mendamping peserta didik berdoa</li> <li>- Mengecek kehadiran.</li> <li>- Menanyakan kondisi kesehatan peserta didik secara umum.</li> <li>- Menanyakan materi sebelumnya kepada peserta didik</li> <li>- Menjelaskan tujuan pembelajaran</li> <li>- Melakukan pemanasan</li> </ul>	10 Menit
Kegiatan Inti	<p>Pertemuan 1 ( 2 x 35 Menit )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa dan guru bertanya jawab dengan guru tentang variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional</li> <li>• Guru menjelaskan variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional :            Variasi gerak jalan           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Variasi gerak berjalan keberbagai arah</li> <li>- Variasi gerak berjalan berdasarkan langkah</li> </ul> </li> </ul> <p>Pertemuan 2 ( 2 x 35 Menit )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Siswa mengamati dan mempraktikkan variasi gerak dasar jalan melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional :            Langkah biasa dan langkah tegak</li> </ul> <div style="text-align: center;">  </div>	50 Menit  50 Menit

Pertemuan 3 ( 2 x 35 Menit )

Menjelaskan Variasi gerak lari

- Lari pelan dan lari cepat
- Lari menyamping dan berbelok – belok
- Lari melompati rintangan

50 Menit

Pertemuan 4 ( 2 x 35 Menit )

Lari Pelan dan Lari Cepat



Lari Menyamping dan berkelok – kelok



Lari Rintang



50 Menit

50 Menit

Pertemuan 5 ( 2 x 35 Menit )

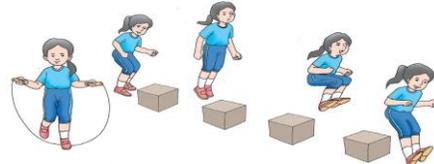
Menjelaskan variasi lompat

- Lompat tali dan lompat katak
- Lompat meraih benda

Pertemuan 6 ( 2 x 35 Menit )

- Siswa mengamati dan mempraktikkan variasi gerak dasar Lompat melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional

Lompat Tali dan Lompat Katak



Lompat raih benda



50 Menit

50 Menit

	<p>Pertemuan 7 ( 2 x 35 Menit ) Menjelaskan tentang pengertian Lempar Menyebutkan macam – macam lemparan - Lempar Turbo</p> <p>Pertemuan 8 ( 2 x 35 Menit )</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa mengamati dan mempraktikkan variasi gerak dasar Lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional Lempar Turbo</li> </ul> 	50 Menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.</li> <li>Peserta didik melakukan gerakan pendinginan</li> <li>Setelah melakukan aktivitas olahraga sebaiknya seluruh peserta didik dan guru berdoa dan bersalaman.</li> </ul>	10 Menit

### C. Penilaian Hasil Pembelajaran

#### Penilaian Pengetahuan

- Sandi berpindah dari satu tempat ke tempat lain dengan melangkahkan kaki. Gerakan yang dilakukan Sandi disebut . . . .
  - Berlari
  - Berjalan
  - Melompat
  - Melempar
- Setiap pagi, Lilis melakukan variasi jalan santai dan jalan cepat mengelilingi kompleks perumahan. Manfaat aktivitas yang dilakukan Lilis adalah . . . .
  - Melenturkan sendi kaki
  - Meningkatkan nafsu makan
  - Meningkatkan kebugaran tubuh
  - Menguatkan otot kaki dan lengan
- Weni dan temannya melakukan variasi gerak lompat meraih bola dan lompat jauh. Gerakan melompat bertujuan memberikan pengalaman cara . . . .
  - Berjalan dan melempar benda
  - Berjalan dan berlari dengan cepat
  - Berlari dan melompat yang benar
  - Menumpu atau mendarat yang benar
- Thomas melangkahkan kaki dengan jangkauan panjang dan cepat. Gerakan ini merupakan ciri gerak dasar . . . .
  - Berlari
  - Berjalan
  - Melompat
  - Melempar
- Dalam melakukan gerakan lempar roket, tolakan terakhir dilakukan di belakang garis batas lemparan. Gerakan ini bertujuan agar tidak . . . .
  - Menambah skor atau angka tim lawan
  - Terkena lemparan bola dari tim lawan

- c. Terjadi lemparan yang tidak sah
- d. Terlihat oleh pantauan juri

Penilaian Keterampilan  
Penilaian Sikap

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Ganting, 12 Juli 2021  
Guru PJOK

IRDAWATI, S.Pd.SD  
Nip. 19620710 198207 2 001

MULY DISON, S.Pd.Gr