

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

**Satuan Pendidikan** : SDN RAGATUNJUNG 01  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
**Bab 1** : Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar  
**Kelas / Semester** : IV (Empat) / 1  
**Alokasi Waktu** : 4 x 4 Jam ( 1 Pertemuan 4 JP)

### **A. KOMPETENSI INTI (KI)**

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

### **B. KOMPETENSI DASAR (KD)**

- 3.3 Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.  
4.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga dan atau olahraga tradisional.

### **C. INDIKATOR:**

- 3.3.1 Menjelaskan gerak dasar jalan cepat yang benar.  
3.3.2 Menganalisis gerak dasar lari jarak pendek yang tepat.  
3.3.3 Mengidentifikasi gerak dasar lompat jauh dengan tepat.  
4.3.1 Memperagakan gerak dasar jalan cepat dengan benar.  
4.3.2 Mempraktikkan gerak dasar lari jarak pendek dengan terampil.  
4.3.3 Melakukan gerak dasar lompat jauh dengan semangat.

### **D. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. siswa dapat memperagakan gerak dasar jalan cepat dengan semangat.
2. siswa dapat memperagakan gerak lari jarak pendek dengan terampil.
3. siswa dapat memperagakan gerak dasar lompat jauh dengan cekatan.

### **E. MATERI PEMBELAJARAN**

- Jalan Cepat, Lari, Lompat

### **F. METODE PEMBELAJARAN**

1. Pendekatan : Saintifik
2. Metode : Inkuiri Learning

## G. MEDIA, ALAT DAN SUMBER PEMBELAJARAN

- Buku pembelajaran PJOK SD/MI Kelas IV Tahun 2016
- Buku referensi yang relevan
- Android, internet, whatsapp, video pembelajaran,

## H. KEGIATAN PEMBELAJARAN

### PERTEMUAN KE I

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Guru mengucapkan salam, menanyakan kabar siswa, dan mengajak siswa berdoa sebelum dan sesudah pelajaran melalui Group Whatsapp.</li><li>▪ Guru memotivasi siswa untuk bersemangat dalam mempelajari materi variasi gerak dasar jalan cepat</li><li>▪ Guru menjelaskan tujuan pembelajaran kepada siswa tentang materi gerak dasar jalan cepat</li><li>▪ Guru membimbing siswa untuk mempersiapkan dan merencanakan kegiatan materi variasi gerak dasar jalan cepat</li></ul>	15 menit
<b>Inti</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Siswa mengamati gerakan dasar jalan cepat dari media yang ada</li><li>▪ Siswa membaca buku dan mencari referensi tentang gerak dasar jalan cepat</li><li>▪ Siswa menyimak video pembelajaran jalan cepat <a href="https://youtu.be/_1ppaLlo6CQ">https://youtu.be/_1ppaLlo6CQ</a></li></ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Guru membimbing siswa dalam membuat pertanyaan untuk melatih kreativitas</li></ul> <p><b>Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Guru mengintruksikan siswa dapat memperagakan teknik gerak dasar jalan cepat di rumah</li></ul> <p><b>Menalar</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Guru membimbing siswa membuat catatan berdasarkan hasil praktek yang telah dilakukan siswa</li></ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Guru mengarahkan siswa untuk menyampaikan hasil kerjanya</li></ul> <p>Meminta kerjasama orang tua dan teman untuk merekam</p>	40 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	berupa video atau fhoto gerakan siswa. Pengumpulan tugas yang telah diberikan oleh guru.	
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru merefleksikan hasil pembelajaran tentang variasi gerak dasar jalan cepat.</li> <li>▪ Guru melakukan evaluasi dan menugasi siswa untuk mempelajari materi selanjutnya yaitu variasi gerak dasar lari jarak pendek</li> </ul>	15 menit

## I. PENILAIAN

### Instrumen Penilaian

Aspek	Aspek yang dinilai	Skor	Penilaian
Sikap	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa sebelum dan sesudah belajar</li> <li>➤ Jujur dalam mengerjakan tugas</li> <li>➤ Tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan</li> <li>➤ Disiplin tepat waktu dalam mengumpulkan tugas</li> </ul>		
Pengetahuan	Dapat menjelaskan atletik gerak dasar jalan cepat dengan tepat <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Memberikan penjelasan dengan tepat</li> <li>➤ Penjelasan yang disampaikan cukup tepat</li> <li>➤ Penyampaian kurang tepat</li> <li>➤ Tidak tepat</li> </ul>		
Keterampilan	Dapat mempraktikan gerak dasar jalan cepat dengan cekatan <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ siswa dapat memperagakan jalan cepat dengan terampil</li> <li>➤ siswa dapat melakukan ayunan tangan dengan benar</li> <li>➤ siswa dapat melakukan berjalan dengan benar</li> </ul>		Berupa Fhoto/ video Melalui whatsapp

Keterangan :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Penilaian}}{\text{Skor maksimal}} \times X$$

1 = kurang

3 = Baik

2 = Cukup

4 = Sangat Baik

## PERTEMUAN KE 2

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru mengucapkan salam, menanyakan kabar siswa, dan mengajak siswa berdoa sebelum dan sesudah pelajaran melalui Group Whatsapp.</li> <li>▪ Guru memotivasi siswa untuk bersemangat dalam mempelajari materi variasi gerak dasar jalan cepat</li> <li>▪ Guru menjelaskan tujuan pembelajaran kepada siswa tentang materi gerak dasar jalan cepat</li> <li>▪ Guru membimbing siswa untuk mempersiapkan dan merencanakan kegiatan materi variasi gerak dasar jalan cepat</li> </ul>	15 menit
<b>Inti</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Siswa mengamati gerakan dasar lari jarak pendek dari video youtube <a href="https://youtu.be/lhBNRgD8MOs">https://youtu.be/lhBNRgD8MOs</a> <a href="https://youtu.be/QbZjmS3eX5I">https://youtu.be/QbZjmS3eX5I</a></li> <li>▪ Siswa membaca buku dan mencari referensi tentang gerak dasar lari jarak pendek</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru membimbing siswa dalam membuat pertanyaan untuk melatih kreativitas</li> </ul> <p><b>Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru mengintruksikan siswa dapat memperagakan tehnik gerak dasar lari jarak pendek dirumah</li> </ul> <p><b>Menalar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru membimbing siswa membuat catatan berdasarkan hasil praktek yang telah dilakukan siswa</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru mengarahkan siswa untuk menyampaikan hasil kerjanya</li> </ul> <p style="padding-left: 40px;">Meminta kerjasama orang tua dan teman untuk merekam berupa video atau fhoto gerakan siswa. Pengumpulan tugas yang telah diberikan oleh guru.</p>	40 menit
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru merefleksikan hasil pembelajaran tentang variasi gerak dasar lari jarak pendek</li> </ul>	15 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru melakukan evaluasi dan menugasi siswa untuk mempelajari materi selanjutnya yaitu variasi gerak dasar lari jarak pendek</li> </ul>	

#### Instrumen Penilaian

Aspek	Aspek yang dinilai	Skor	Penilaian
Sikap	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa sebelum dan sesudah belajar</li> <li>➤ Jujur dalam mengerjakan tugas</li> <li>➤ Tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan</li> <li>➤ Disiplin tepat waktu dalam mengumpulkan tugas</li> </ul>		
Pengetahuan	Dapat menjelaskan atletik gerak dasar lari jarak pendek dengan tepat <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Memberikan penjelasan dengan tepat</li> <li>➤ Penjelasan yang disampaikan cukup tepat</li> <li>➤ Penyampaian kurang tepat</li> <li>➤ Tidak tepat</li> </ul>		
Keterampilan	Dapat mempraktikkan gerak dasar lari jarak pendek dengan cekatan <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ siswa dapat memperagakan lari jarak pendek dengan terampil</li> <li>➤ siswa dapat melakukan ayunan tangan dengan benar</li> <li>➤ siswa dapat melakukan lari jarak pendek dengan benar</li> </ul>		Berupa Photo/ video Melalui whatsapp

Keterangan :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Penilaian}}{\text{Skor maksimal}} \times X$$

1 = kurang

3 = Baik

2 = Cukup

4 = Sangat Baik

### PERTEMUAN KE 3

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru mengucapkan salam, menanyakan kabar siswa, dan mengajak siswa berdoa sebelum dan sesudah pelajaran melalui Group Whatsapp.</li> <li>▪ Guru memotivasi siswa untuk bersemangat dalam mempelajari materi variasi gerak dasar jalan cepat</li> <li>▪ Guru menjelaskan tujuan pembelajaran kepada siswa tentang materi gerak dasar lompat jauh</li> <li>▪ Guru membimbing siswa untuk mempersiapkan dan merencanakan kegiatan materi variasi gerak dasar lompat jauh</li> </ul>	15 menit
<b>Inti</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Siswa mengamati gerakan dasar lompat jauh dari video youtube <a href="https://youtu.be/toP2b9YJWkU">https://youtu.be/toP2b9YJWkU</a></li> <li>▪ Siswa membaca buku dan mencari referensi tentang gerak dasar lari jarak pendek</li> <li>▪ Siswa menyimak video pembelajaran lompat jauh <a href="https://youtu.be/9Lv0RC-SEYI">https://youtu.be/9Lv0RC-SEYI</a></li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru membimbing siswa dalam membuat pertanyaan untuk melatih kreativitas</li> </ul> <p><b>Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru mengintruksikan siswa dapat memperagakan tehnik gerak dasar lompat jauh dirumah</li> </ul> <p><b>Menalar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru membimbing siswa membuat catatan berdasarkan hasil praktek yang telah dilakukan siswa</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru mengarahkan siswa untuk menyampaikan hasil kerjanya</li> </ul> <p style="padding-left: 40px;">Meminta kerjasama orang tua dan teman untuk merekam berupa video atau fhoto gerakan siswa. Pengumpulan tugas yang telah diberikan oleh guru.</p>	40 menit
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru merefleksikan hasil pembelajaran tentang variasi gerak dasar lompat jauh</li> </ul>	15 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru melakukan evaluasi dan menugasi siswa untuk mempelajari materi selanjutnya yaitu variasi gerak dasar lompat jauh</li> </ul>	

#### Instrumen Penilaian

Aspek	Aspek yang dinilai	Skor	Penilaian
Sikap	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Berdoa sebelum dan sesudah belajar</li> <li>➤ Jujur dalam mengerjakan tugas</li> <li>➤ Tanggung jawab terhadap tugas yang diberikan</li> <li>➤ Disiplin tepat waktu dalam mengumpulkan tugas</li> </ul>		
Pengetahuan	Dapat menjelaskan atletik gerak dasar lompat jauh dengan tepat <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Memberikan penjelasan dengan tepat</li> <li>➤ Penjelasan yang disampaikan cukup tepat</li> <li>➤ Penyampaian kurang tepat</li> <li>➤ Tidak tepat</li> </ul>		
Keterampilan	Dapat mempraktikkan gerak dasar lompat jauh dengan cekatan <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ siswa dapat memperagakan lompat jauh dengan terampil</li> <li>➤ siswa dapat melakukan ayunan tangan dengan benar</li> <li>➤ siswa dapat melakukan lompat jauh dengan benar</li> </ul>		Berupa Photo/ video Melalui whatsapp

Keterangan :

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Penilaian} \times X}{\text{Skor maksimal}}$$

1 = kurang      3 = Baik  
 2 = Cukup      4 = Sangat Baik

Mengetahui,  
Kepala SDN Ragatunjung 01

Ragatunjung 21 September 2020  
Guru PJOK

**NUR HIDAYATI, S.Pd.SD**  
NIP. 19680520 199802 002

**ADE TRIA EFFENDI, S.Pd**  
NIP.