

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	:	SD NEGERI 5 KATERBAN
Kelas / Semester	:	IV (Empat) / 1
Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Tema	:	1 (Indahnya Kebersamaan)
Subtema	:	1 (Keragaman Budaya Bangsaku)
Pembelajaran Ke	:	3
Alokasi Waktu	:	4 x 35 (1 Pertemuan)

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan permainan tradisional Benteng dan Gobak Sodor, siswa mampu menjelaskan aturan main dan manfaat permainan tersebut untuk melatih keterampilan pola gerak dasar lokomotor dengan tepat.
2. Dengan permainan tradisional Benteng dan Gobak Sodor, siswa mampu mempraktikkan keterampilan pola gerak dasar lokomotor dengan mandiri.

B. Langkah pembelajaran

➤ Kegiatan awal

- Siswa berdoa sebelum melakukan kegiatan olah raga (religius)
- Guru Menanyakan kondisi Kesehatan siswa
- Guru Mengecek kehadiran siswa (Disiplin)
- Guru menjelaskan tujuan pembelajaran manfaat dan aktivitas yang akan dilakukan
- Siswa melakukan pemanasan sebelum melakukan kegiatan olahraga

➤ Kegiatan inti

- Siswa diingatkan kembali tentang Keragaman Budaya Indonesia, salah satunya adalah keragaman permainan tradisional
- Guru mengajukan pertanyaan pembuka:
Siapakah diantara kalian yang mengetahui jenis permainan tradisional yang dimiliki bangsa Indonesia ?
- Siswa secara berpasangan diminta untuk saling menginformasikan tentang jenis permainan tradisional yang mereka ketahui kepada teman di sebelahnya.
- Hasil diskusi siswa dibahas dan disimpulkan bersama
- Siswa membaca teks tentang permainan tradisional Benteng dan Gobak Sodor yang ada di buku siswa
- Guru memberikan penguatan tentang aturan permainan tersebut serta gerak dasar lokomotor yang dipraktikkan dalam permainan tersebut.
- Siswa dibagi dalam kelompok sesuai kebutuhan.
- Guru memberikan penguatan tentang permainan Benteng dan Gobak Sodor yang akan dimainkan.
- Siswa melakukan permainan dengan mempraktikkan nilai kerjasama, kejujuran, dan sportifitas.
- Guru mengawasi jalannya permainan dan dapat memberikan penilaian menggunakan rubrik

➤ Kegiatan Penutup

- Guru merefleksikan hasil pembelajaran tentang *variasi gerak lokomotor pada Benteng dan Gobak Sodor*
- Guru melakukan evaluasi dan meminta peserta didik untuk mempelajari materi selanjutnya.
- Guru menginformasikan materi selanjutnya, yaitu *variasi gerak nonlokomotor pada permainan sepak bola*.

C. Penilaian

PJOK

- a. Keterampilan : siswa dapat mempraktikkan variasi gerakan lokomotor dalam permainan Benteng dan Gobak Sodor dinilai menggunakan rubrik.
- b. Pengetahuan : siswa dapat menjelaskan variasi gerakan lokomotor dalam permainan Benteng dan Gobak Sodor dinilai menggunakan rubrik.
- c. Sikap yang diamati kerjasama, kejujuran, dan sportifitas.

Mengetahui
Plt. Kepala SD Negeri 5 Katerban

Nganjuk, 17 Juli 2021
Guru PJOK

WARSIDI, S.Pd
Nip. 19620714 198703 1 013

M. AGUD IRWANTO, S.Pd
NIP. 19880823 202012 1 005

Lampiran 1

❖ Materi Pembelajaran

➤ Keterampilan Locomotor

Keterampilan lokomotor adalah kemampuan untuk melakukan gerakan anggota tubuh agar dapat berpindah tempat. Keterampilan lokomotor sangat penting untuk mengukur kemampuan motorik siswa berdasarkan usia dan dapat digunakan sebagai indikator tingkat perkembangan siswa.

Berikut adalah keterampilan lokomotor dasar yang perlu dikuasai siswa.

- Berjalan
- Berlari
- Melompat
- Meloncat

➤ Benteng

adalah permainan yang dimainkan oleh dua grup. Setiap grup terdiri dari 4- 8 orang. Setiap grup memilih suatu tempat sebagai markas, biasanya sebuah tiang, sebagai 'benteng'.

Cara Bermain

Tujuan utama permainan adalah untuk menyerang dan mengambil alih 'benteng' lawan dengan menyentuh tiang yang telah dipilih oleh lawan dan meneriakan kata benteng. Kemenangan juga bisa diraih dengan 'menawan' seluruh anggota lawan dengan menyentuh tubuh mereka. Tawanan biasanya ditempatkan di sekitar benteng musuh. Tawanan juga bisa dibebaskan bila rekannya dapat menyentuh dirinya. Dalam permainan ini, biasanya setiap anggota mempunyai tugas seperti 'penyerang', 'mata-mata', 'pengganggu', dan 'penjaga benteng'. Permainan ini sangat membutuhkan kecepatan berlari dan juga kemampuan strategi yang handal.

➤ Galasin atau Gobak Sodor

Sebelum bermain perlu membuat garis-garis penjagaan dengan kapur tulis yang membentuk lapangan segi empat yang kemudian dibagi menjadi 6 bagian. Buatlah garis di tengah lapangan yang memotong keempat persegi panjang tersebut sebagai tempat atau jalan kapten (sodor). Selanjutnya, bagi siswa menjadi dua tim. Masing-masing terdiri dari 3-5 siswa. Satu tim akan menjadi tim "jaga" dan tim yang lain akan menjadi tim "lawan". Penentuan tim jaga dan tim lawan biasanya dilakukan dengan ping sut oleh kapten dari masing-masing tim. Anggota tim yang mendapat giliran "jaga" akan menjaga lapangan, yaitu di garis horizontal dan garis batas vertikal (kapten). Penjaga garis horizontal bertugas menghalangi lawan yang juga berusaha untuk melewati garis batas yang sudah ditentukan. Penjaga garis horizontal bisa bergerak ke kanan dan ke kiri, sedangkan penjaga garis batas vertikal adalah menjaga keseluruhan garis batas vertikal yang terletak di tengah lapangan dengan bergerak dari depan ke belakang atau sebaliknya. Tim yang menjadi lawan, harus berusaha melewati baris pertama hingga baris paling belakang, kemudian kembali lagi melewati penjagaan lawan hingga sampai ke baris awal tanpa tersentuh oleh tim jaga. Manfaat yang dapat kita ambil dari permainan ini adalah kebersamaan dan kerja sama

❖ Rubrik Penilaian

Kriteria	Sangat Baik (4)	Baik (3)	Cukup (2)	Perlu Pendampingan (1)
Aturan main Benteng dan Gobak Sodor, serta manfaatnya.	Mampu menjelaskan aturan main Benteng dan Gobak Sodor dan manfaatnya dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor dengan jelas dan benar.	Menjelaskan aturan main Benteng dan Gobak Sodor dan manfaatnya dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor dengan benar namun kurang jelas.	Menjelaskan aturan main Benteng dan Gobak Sodor dan manfaatnya dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor dengan kurang tepat.	Belum dapat menjelaskan aturan main Benteng dan Gobak Sodor dan manfaatnya dalam meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor.
Variasi pola gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam permainan Benteng dan Gobak Sodor	Mampu mempraktikkan semua variasi pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor dalam permainan Benteng dan Gobak Sodor dengan teknik yang benar.	Mempraktikkan sebagian besar variasi pola gerak dasar lokomotor dan non-lokomotor dalam permainan Benteng dan Gobak Sodor dengan teknik yang benar.	Mempraktikkan sebagian kecil variasi pola gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam permainan Benteng dan Gobak Sodor dengan teknik yang benar.	Belum dapat mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor dan nonlokomotor dalam permainan Benteng dan Gobak Sodor.
Kerja Sama	Menunjukkan sikap kerjasama selama permainan secara konsisten.	Menunjukkan sikap kerjasama selama permainan namun belum konsisten.	Perlu motivasi untuk dapat bekerjasama selama permainan namun belum konsisten.	Belum dapat menunjukkan sikap kerjasama selama permainan meskipun telah dimotivasi.

Keterangan :

Sangat Baik diberi skor 4

Cukup diberi skor 2

Baik diberi skor 3

Perlu Bimbingan diberi skor 1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Penilaian}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Kriteria	1	2	3	4	5
Lokomotor:					
• Berjalan tegak					
• Berlari					
• Melompat dengan tumpuan satu kaki					
• Meloncat dengan tumpuan dua kaki					

Keterangan :

Sangat Baik diberi skor 5

Baik diberi skor 4

Cukup diberi skor 3

Kurang diberi skor 2

Perlu Bimbingan diberi skor 1

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Penilaian}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$