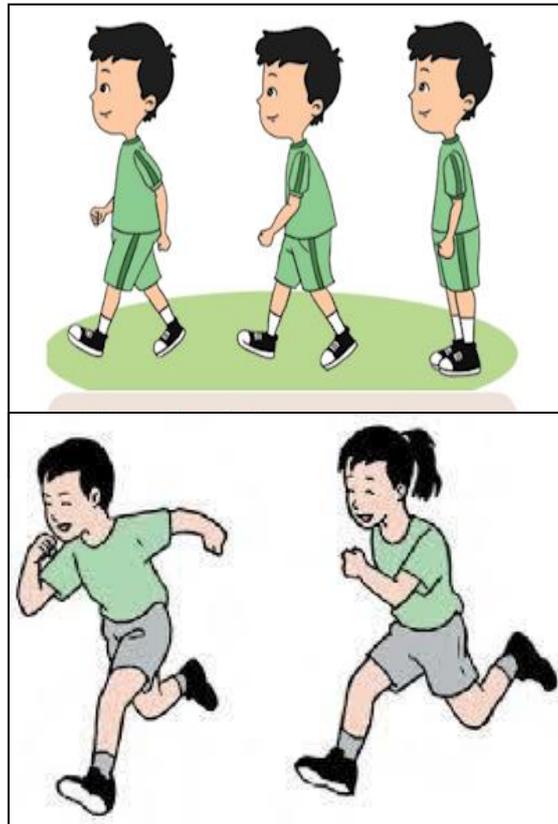




RPP PJOK
KELAS I
GERAK LOKOMOTOR
BERJALAN DAN BERLARI



DI SUSUN OLEH :

NAMA : NORBASIMAH, S.Pd
NIP : 19700307 200701 2 014
INSTANSI : SDN SUNGAI RANGAS

MARTAPURA BARAT
KABUPATEN BANJAR
2021
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
RPP

Satuan Pendidikan : SDN Sungai Rangas
Kelas/ Semesteer : I/ 1
Pembelajaran : 1
Materi Pokok : Prosuder Gerak Dasar Lokomotor
Alokasi Waktu : 16 JP

A. KOMPETENSI INTI (KI)

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, dan percaya diri dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/ teori.

B. KOMPETENSI DASAR (KD) DAN INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK)

KOMPETENSI DASAR (KD)	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI (IPK)
3.1 Memahami prosuder gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan tradisional	3.1.1 Menjelaskan gerak dasar lokomotor berjalan dan berlari.
	3.1.2 membedakan gerak dasar lokomotor berjalan dan berlari.
4.1 Mempraktikkan gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan tradisional.	4.1.1 Mempraktikkan gerak dasar lokomotor berjalan dan berlari.
	4.1.2 menyimpulkan gerak dasar lokomotor berjalan dan berlari.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan kegiatan mendengarkan penjelasan dari guru siswa dapat menjelaskan gerak dasar lokomotor berjalan dan berlari dengan benar.
2. Dengan kegiatan mengamati guru dalam mencontohkan gerakan siswa dapat membedakan gerak dasar lokomotor berjalan dan berlari dengan benar.
3. Dengan kegiatan mencoba siswa dapat mempraktekkan gerak dasar lokomotor berjalan dan berlari dengan benar.
4. Dengan kegiatan mendengarkan penjelasan dari guru siswa dapat menyimpulkan gerak dasar lokomotor berjalan dan berlari dengan benar.

D. MATERI PEMBELAJARAN

- Gerak Dasar Locomotor
- Berlari dan Berjalan

E. METODE PEMBELAJARAN

Model : CTL dan Example Non Example

Pendekatan : SAINTIFIC

Metode Pembelajaran : Diskusi, tanya jawab, pengamatan, demonstrasi ,ceramah

F. MEDIA, ALAT PEMBELAJARAN

1. Media : Gambar

2. Alat/Bahan : Peluit dan Lem

3. Sumber Belajar : Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjaskes) Kelas

I untuk sekolah Dasar/Madrasah Ibtidaiyah yang relevan.

LANGKAH LANGKAH KEGIATAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Awal	<ol style="list-style-type: none">1. Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa.2. Kelas dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh salah seorang siswa. (Relegius)3. Siswa diajak menyanyikan Lagu Garuda Pancasila.	10 Menit

	<p>Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat kebangsaan. (Nasionalis)</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Siswa diminta memeriksa kerapian diri dan kebersihan kelas. 5. guru melakukan apersepsi 6. Siswa menyimak penjelasan guru tentang pentingnya sikap <i>disiplin</i> yang akan dikembangkan dalam tujuan pembelajaran. 7. Pembiasaan membaca. Siswa dan guru mendiskusikan perkembangan kegiatan literasi yang telah dilakukan. (Literasi) 8. Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan. 	
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan gambaran mengenai apa itu gerak lokomotor 2. Siswa memperhatikan guru dalam memberikan penjelasan dan gambaran mengenai gerakan lokomotor 3. Guru menanyakan apa saja kegiatan yang dilakukan dengan gerak lokomotor 4. Guru memberikan contoh berjalan dan berlari merupakan contoh gerakan lokomotor 5. Guru menjelaskan menggunakan media gambar contoh gerakan berlari dan berjalan 6. Guru menanyakan apakah siswa sering melakukan gerakan berjalan dan berlari 7. Siswa dan guru saling berdiskusi dan tanya jawab mengenai gerak lokomotor berjalan dan berlari 8. Siswa bersama guru mempraktekkan gerakan berjalan dan berlari 9. Siswa dibimbing guru dalam membedakan gerakan berjalan dan berlari 	25 Menit

	10. Guru memberikan evaluasi	
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung. 2. Siswa bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran hari ini. (Umpan balik) 3. Guru memberikan motivasi untuk selalu belajar dirumah maupun dirumah. 4. Guru memberikan gambaran mengenai kegiatan pada pertemuan selanjutnya. 5. Guru meminta salah satu siswa untuk memimpin doa akhir pertemuan. (Relegius) <p>Guru mengucapkan salam.</p>	5 Menit

G. PENILAIAN

Teknik Penilaian

Penilaian Sikap : Lembar Observasi

Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis (Terlampir)

Penilaian Keterampilan : Rubrik

1. Penilaian Sikap

No	Nama	Perubahan Tingkah Laku											
		Mandiri				Cermat				Percaya Diri			
		K	C	B	SB	K	C	B	SB	K	C	B	SB
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
3													
dst													

Keterangan :

K (Kurang) : 1,

C (Cukup) : 2,

B (Baik) : 3,

SB (Sangat Baik) : 4

Skor = skor yang diperoleh : skor maksimal x 100

2. Penilaian Pengtahuan (Soal Terlampir)

Tabel Pengisian Nilai

No	Nama	Aspek yang dinilai			Jumlah
		LKPD	LKK	Evaluasi	
1.					
2.					
3.					
Dst.					

Skor = skor yang diperoleh : skor maksimal x 100

3. Penilaian Keterampilan

Memilih alat ukur yang sesuai untuk mengukur panjang benda yang diukur.

No.	Kriteria	Baik Sekali(4)	Baik(3)	Cukup (2)	Perlu Bimbingan (1)
1	Melakukan Gerakan Berjalan dengan benar	Mampu melaksanakan dengan benar	Mampu melakukan sebagian besar dengan benar	Mampu melakukan sebagian kecil dengan benar	Belum mampu melakukan dengan benar
2	Melakukan gerakan berlari dengan benar	Mampu melaksanakan dengan benar	Mampu melakukan sebagian besar dengan benar	Mampu melakukan sebagian kecil dengan benar	Belum mampu melakukan dengan benar

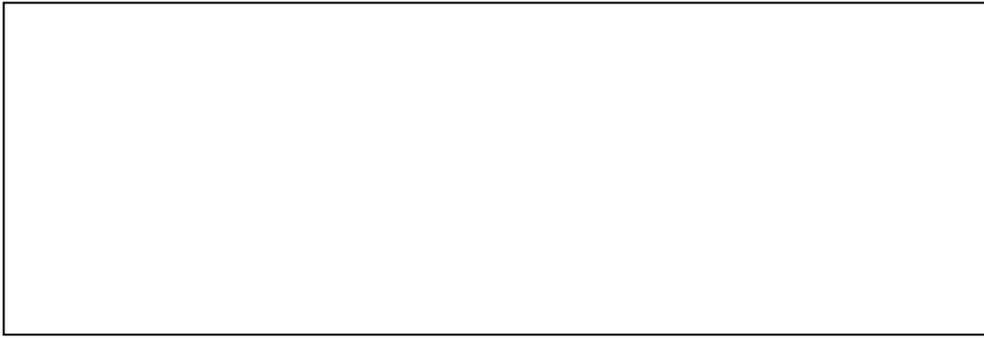
H. PENGAYAAN

Siswa diminta mencari tahu kegiatan apa saja yang ada di rumah mereka yang melakukan gerakan berjalan dan berlari dan menuliskan di buku mereka.

I. REMEDIAL

Remedial di berikan kepada siswa yang tidak tuntas dalam memahami konsep. Bagi siswa yang masih kesulitan membuat ulasan, siswa diberikan penguatan oleh guru.

J. REFLEKSI GURU



Mengetahui

Plt. Kepala SDN Sungai Rangas,

Guru PJOK kelas I

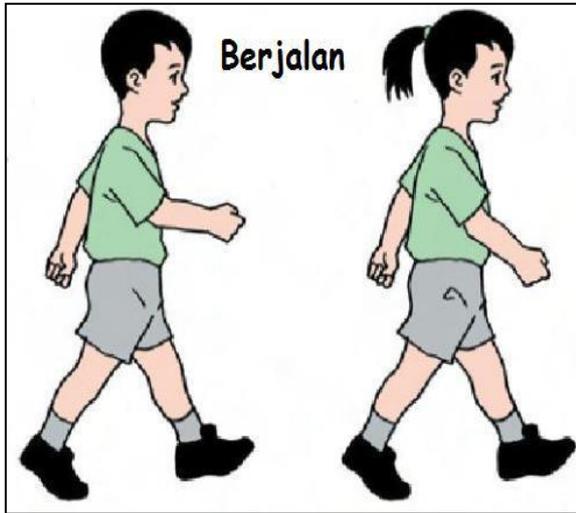
(Norbasimah, S.Pd)

NIP : 19700307 200701 2 014

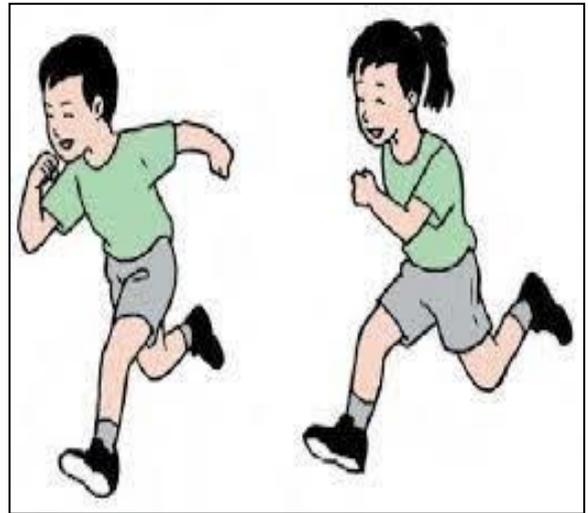
(Norbasimah, S.Pd)

NIP : 19700307 200701 2 014

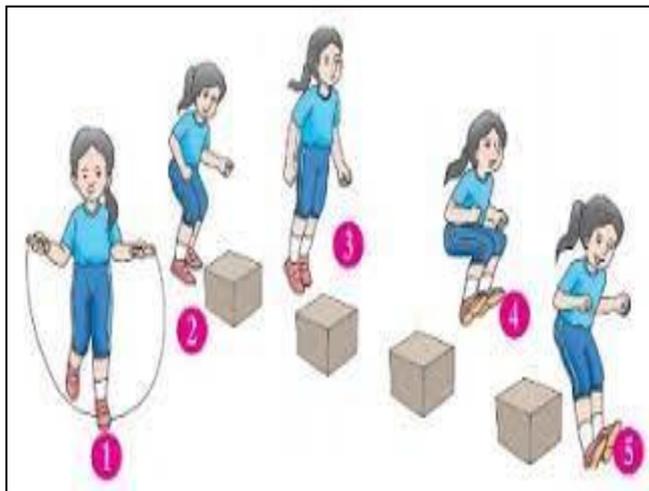
LAMPIRAN BAHAN AJAR
MODEL EXAMPEL NON EXAMPEL



**CONTOH GERAKAN
BERJALAN**



**CONTOH GERAKAN
BERLARI**



**BUKAN CONTOH
GERAKAN BERJALAN
DAN BERLARI**

LAMPIRAN LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Lembar Kerja Mandiri

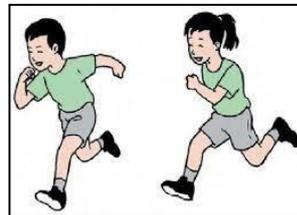
LKPD Matematika, Pengetahuan : Tes Tertulis dan Keterampilan : Tes Unjuk Kerja

Nama :

Hari/Tanggal :

Kelas :

1. Ayo, mencari informasi apa yang kamu ketahui tentang gambar tersebut ?



1.

2.

Kesimpulan :

Nilai

Paraf

LAMPIRAN LEMBAR KERJA KELOMPOK

Lembar Kerja Kelompok

LKPD Matematika, Pengetahuan : Tes Tertulis dan Keterampilan : Tes Unjuk Kerja

Kelompok :

Hari/Tanggal :

Kelas :

1. Diskusikan bersama kelompokmu ! carilah kegiatan yang menggunakan gerakan berjalan dan berlari !

Tuliskan kegiatan yang kalian temui di rumah ?

Tuliskan kegiatan yang kalian temui di sekolah ?

Kesimpulan :

Nilai

Paraf

LAMPIRAN EVALUASI

Nama :

Hari/Tanggal :

Kelas :

1. Gerak Berpindah Tempat disebut gerak...

- a. Gerak Lokomotor
- b. Gerak Non Lokomotor
- c. Gerak Manipulatif

2. Melangkahkan kaki kedepan secara perlahan disebut dengan...

- a. Lari
- b. Jalan
- c. Lompat

3. Saat Melakukan Gerakan Berjalan, Pandangan Mata Harus.....

- a. Kedepan
- b. Kebelakang
- c. Kesamping

4. Gambar dibawah ini merupakan gerakan...

- a. Berlari
- b. Melompat
- c. Berjalan

5. Berjalan Berpasangan dilakukan oleh.... Orang

- a. 2 Orang
- b. 1 Orang
- c. 3 Orang