

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SD Negeri 001 Salo
Kelas / Semester	: I (Satu) / 1
Tema 1	: Diriku
Sub Tema 1	: Aku dan Teman Baru
Alokasi Waktu	: 1 x Pertemuan (2x35 menit)

A. KOMPETENSI DASAR (KD) & INDIKATOR PJOK Kompetensi Dasar (KD) :

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

3.1.1 Menjelaskan prosedur gerakan berjalan satu arah sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.

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

4.1.1 Mempraktikkan prosedur gerakan berjalan satu arah sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.

B. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah melakukan gerakan pada permainan sederhana, siswa dapat berjalan lurus ke satu arah dengan tepat.
2. Dengan permainan sederhana, siswa dapat bekerjasama dengan teman.
3. Dengan memperhatikan contoh dari guru, siswa dapat mempraktikkan gerakan berjalan lurus ke satu arah dengan benar dan jalan berpasangan sambil bergandengan tangan

C. MATERI PEMBELAJARAN

1. Gerak berjalan lurus ke satu arah

D. METODE DAN PENDEKATAN PEMBELAJARAN

Metode : Ceramah, unjuk kerja/penugasan

Pendekatan : Scientific (Mengamati, mengumpulkan informasi, eksperimen, mengasosiasi/menalar dan mengkomunikasikan)

E. MEDIA ALAT DAN SUMBER BAHAN

Media : Gambar siswa berjalan lurus ke satu arah

F. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdo'a, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa (RELIGIUS)<input type="checkbox"/> Guru menjelaskan tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan<input type="checkbox"/> Pembiasaan membaca (LITERASI)<input type="checkbox"/> Siswa diajak menyanyikan lagu daerah setempat (Nasionalis)	10 menit
Kegiatan inti	<p>Ayo Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Siswa menyimak teks di buku siswa.<input type="checkbox"/> Guru memeriksa pemahaman siswa terhadap teks <p>Ayo Berdiskusi</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Siswa mendiskusikan materi yang ada di buku siswa<input type="checkbox"/> Siswa menceritakan materi satu per satu.<input type="checkbox"/> Siswa menjawab soal yang berkaitan dengan materi <p>Ayo Menulis</p> <p>Siswa membaca instruksi di buku siswa.</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Siswa menulis materi yang ada di buku siswa<input type="checkbox"/> Siswa diberi kesempatan untuk memberi komentar <p>Ayo Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Siswa menyimak teks di buku siswa Siswa mengamati gambar <p>Ayo Mencoba</p>	35 menit

Siswa mempraktikkan yang ada di buku siswa

Penutup	<input type="checkbox"/> Siswa bersama guru menyimpulkan pembelajaran dan refleksi. <input type="checkbox"/> Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap <i>disiplin</i> . <input type="checkbox"/> Siswa melakukan operasi semut untuk menjaga kebersihan kelas. <input type="checkbox"/> Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa.	15 Menit
---------	--	----------

G. PENILAIAN

- Penilaian Sikap : Lembar Observasi
- Penilaian Pengetahuan : Tes
- Penilaian Keterampilan : Unjuk

Mengetahui,
Kepala SDN 001 Salo

Salo, Mei 2021
Guru PJOK

PURWONO, S.Pd
NIP. 19681009 198908 1 001

DESI ADRIANI, S.Pd

Lampiran 1

Gerak Dasar dalam Pendidikan Jasmani

Menurut Husdarta dan Yudha M. Saputra (2000:73) ruang lingkup pendidikan jasmani salah satunya adalah pembentukan gerak, yang meliputi keinginan untuk bergerak, menghayati ruang waktu dan bentuk termasuk perasaan irama, mengenal kemungkinan gerak diri sendiri, memiliki keyakinan gerak dan perasaan sikap (kinestetik) dan memperkaya kemampuan gerak. Sedangkan menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000:20) kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Selanjutnya masih menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000:20) menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu :

A. Kemampuan lokomotor

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur, dan lari seperti kuda berlari (gallop).

B. Kemampuan non lokomotor

Kemampuan non lokomotor dilakukan di tempat tanpa ada ruang gerak yang memadai. kemampuan non lokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan, dan lain-lain

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam- macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi objek jauh lebih unggul daripada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang mana cukup penting untuk berjalan (gerakan langkah) dalam ruang. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari:

- Gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang).
- Gerakan menerima (menangkap) objek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat bantalan karet (bola medisn) atau macam bola yang lain.
- Gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola.

Gerak Lokomotor

A. Gerak Lokomotor

Gerak lokomotor adalah gerakan tubuh yang ditandai dengan adanya perpindahan tempat. Pada umumnya

gerak ini menggunakan kaki sebagai penunjang utama gerakan. Contoh gerak ini adalah berjalan, berlari, melompat, meloncat, dan meluncur.

Gerakan lokomotor merupakan suatu gerakan yang ditandai dengan adanya perpindahan tempat, seperti jalan, lari, melompat, dan mengguling. Gerakan ini biasanya membuat anak merasa senang melakukannya. Gerakan lokomotor ini bisa dimodifikasi menjadi permainan anak sehingga tanpa disadari siswa sedang melakukan gerak lokomotor, seperti berjalan, lari, dan melompat. Tujuan dari dilakukannya gerakan dasar jalan dan berlari adalah meningkatkan kemampuan gerakan dasar yang banyak dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

