

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

**Satuan Pendidikan** : SD Negeri 2 Langko  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas /Semester** : II / Ganjil  
**Tema** : Gerak Dasar Lokomotor  
**Sub tema** : Tema 1  
**Tahun Pelajaran** : 2018/2019  
**Alokasi Waktu** : 4 JP ( 1 x Pertemuan)

**A. Tujuan Pembelajaran**

Melalui kegiatan pembelajaran dengan penerapan pendekatan saintifik peserta didik diharapkan:

1. Dapat menjelaskan prosedur gerak dasar lokomotor berajalan.
2. Dapat menjelaskan prosedur gerak dasar lokomotor berlari
3. Dapat menjelaskan prosedur gerak dasar lokomotor gerak dasar melompat.
4. Dapat memperagakan gerak dasar lokomotor berjalan dengan berbagai variasi dan kombinasi.
5. Dapat memperagakan gerak dasar lokomotor berlari dengan berbagai variasi dan kombinasi
6. Memperagakan gerak dasar lokomotor gerak dasar melompat dengan berbagai variasi dan kombinasi.

**B. Langkah –langkah Pembelajaran. Langkah Pembelajaran**

| Fase/Sintak                     | Langkah-langkah pembelajaran  | Waktu    |
|---------------------------------|---|----------|
| Persiapan                       | Persiapan:<br>Guru sebelum melakukan pembelajaran PJOK, yaitu:<br>1. Menyiapkan perangkat pembelajaran (Silabus, RPP, lembar presensi, lembar pengamatan, dan instrumen penilaian).<br>2. Mengecek kesiapan peralatan yang akan digunakan dalam proses pembelajaran.  |          |
| <b>Pembelajaran Pendahuluan</b> |   |          |
|                                 | 3. Orientasi, yaitu:<br>a. Membariskan peserta didik dengan membentuk barisan tigabersap, dibantu oleh salah satu peserta didik serta presensi jumlah peserta didik yang hadir dalam proses pembelajaran.<br>b. Memberi salam dan berdoa<br>c. Menyanyikan lagu Indonesia Raya<br>d. Melakukan Literasi<br>4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran, latar belakang, dan memotivasi peserta didik tentang arti pentingnya serta manfaat pelajaran gerak dasar lokomotor.<br>5. Guru menghubungkan materi pembelajaran dengan pengetahuan awal peserta didik.<br>6. Melakukan pemanasan secara statis dan dinamis, serta melalui kegiatan permainan tradisional megoak-goakan. | 15 Menit |
| <b>Pembelajaran Inti</b>        |   |          |

| Fase/Sintak   | Langkah-langkah pembelajaran   | Waktu               |
|---|--|---------------------|
| <p><b>Mengamati (Saintifik)</b></p> <p><b>Menanya (Saintifik)</b></p>                   | <p>7. Guru <b>menyajikan informasi</b> kepada peserta didik tentang materi gerak dasar lokomotif kemudian mendemonstrasikan keterampilan yang benar.</p> <p>8. Peserta didik <b>mengamati</b> penjelasan guru dan media gambar yang telah diberikan.</p> <p>9. Peserta didik diberikan kesempatan untuk mengajukan <b>pertanyaan</b> terkait materi yang disajikan guru.</p>   | <p>35<br/>Menit</p> |
| <p><b>Mengumpulkan informasi (Saintifik)</b></p> <p><b>Mengasosiasi (Saintifik)</b></p> | <p>10. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mencoba dan <b>mengumpulkan informasi</b> tentang materi gerak dasar lokomotif (jalan, lari, dan lompat)</p> <p>11. Guru mengarahkan peserta didik untuk menganalisis dan mempraktikkan gerak dasar lokomotif sebagai berikut:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>a) berjalan lurus ke depan</li> <li>b) berjalan ke berbagai arah</li> <li>c) berlari mengelilingi lapangan olahraga dengan berbaris rapi</li> <li>d) Berlari zig zag melewati rintangan</li> <li>e) Berlari sambil memindahkan bola</li> <li>f) Melompat di tempat</li> <li>g) Melompat ke berbagai arah</li> <li>h) Meloncat di tempat</li> <li>i) Meloncat ke berbagai arah</li> <li>j) Meloncat melewati garis</li> <li>k) Meloncat melewati rintangan</li> <li>l) melompat melewati tali</li> <li>m) melakukan rangkaian gerakan berjalan, berlari, dan melompat sebagai berikut: <ul style="list-style-type: none"> <li>- rangkaian 1: berjalan ke depan tiga langkah, lalu berlari sejauh lima meter dan diakhiri dengan melompat ke depan.</li> <li>- rangkaian 2: berjalan ke depan lima langkah, lalu melompat di tempat tiga kali, dan diakhiri dengan berlari sampai garis akhir.</li> <li>- rangkaian 3: berjalan ke depan tiga langkah, lalu berlari sejauh 5 meter dan akhiri dengan melompat melewati kotak.</li> </ul> </li> </ul> <p>12. Selama pelaksanaan kegiatan, peserta didik saling memperhatikan gerakan yang dilakukan temannya serta memberikan umpan balik terhadap kualitas gerakan yang dilakukan temannya.</p> | <p>60<br/>Menit</p> |
| <p><b>Mengkomunikasikan (Saintifik)</b></p>   | <p>13. Peserta didik diminta untuk maju kedepan untuk menyampaikan materi apa saja yang sudah di pelajari pada hari ini.</p> <p>14. Peserta didik diminta menanggapi apa yang sudah di sampaikan temannya.</p> <p>15. Guru mengevaluasi persentasi yang dilakukan oleh peserta didik.</p>  | <p>20 Menit</p>     |

| Fase/Sintak                               | Langkah-langkah pembelajaran   | Waktu     |
|---|--|-----------|
| <b>Pembelajaran Penutup</b>               |  |           |
| Pemberian Penghargaan<br>(Kooperatif NHT) | <p>16. Pendinginan:<br/>Guru memberikan <i>stretching</i> dan <i>cooling down</i>.</p> <p>a. Evaluasi umum terhadap proses dan hasil belajar peserta didik (pengetahuan sikap dan pengetahuan keterampilan).<br/>Guru memberikan masukan dan saran-saran tentang apa yang telah dilakukan selama pembelajaran berlangsung yang meliputi aspek pengetahuan, sikap dan keterampilan yang telah dipelajari peserta didik selama kegiatan berlangsung.</p> <p>b. Guru memberikan pertanyaan kembali tentang materi yang telah dipelajari.</p> <p>c. Membuat rangkuman/kesimpulan.</p> <p>17. <b>Memberikan penghargaan (apresiasi)</b> berupa sanjungan, acungan jempol dan tepuk tangan terhadap hasil kerja peserta didik baik kelompok atau individu.</p> <p>a. Guru memberikan penghargaan kepada kelompok atau individu yang paling baik dalam melakukan tugas gerak dengan acungan jempol dan tepuk tangan.</p> <p>b. Guru juga memberikan penghargaan kepada seluruh peserta didik yang sudah melakukan tugas gerak dengan baik sehingga seluruh peserta didik merasa berhasildalam melakukan tugas gerak yang diberikan.</p> <p>18. Tindakan lanjut: pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari dan kegiatan pembelajaran berikutnya</p> <p>a. Guru mengkaitkan materi pembelajaran dengan pembiasaan dan manfaat yang bisa digunakan dalam kehidupan sehari-hari.</p> <p>b. Guru memberikan informasi tentang materi pembelajaran yang akan diberikan pada pertemuan berikutnya.</p> <p>19. Menyanyikan lagu wajib Nasional</p> <p>20. Doa Penutup, guru menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing dan setelah itu peserta didik dipersilahkan kembali ke sekolah untuk mengikuti pelajaran berikutnya.</p> | 10 Menit  |
| Jumlah                                    |  | 140 Menit |

### C Bentuk Penilaian

- a. Observasi : Lembar pengamatan aktivitas peserta didik
- b. Tes tertulis : Tes
- c. Unjuk kerja : Lembar penilaian praktik

Mengetahui Kepala Sekolah  
Janapria, .....2020  
SDN 2 Langko

Janapria  
Guru Mata Pelajaran PJOK

Eny, S.Pd

Nurul Isnaini, S.Pd

NIP. 196803271990112000

## KARTU TUGAS

### ASPEK KETERAMPILAN



Setelah kalian mengerjakan tugas-tugas pada aspek pengetahuan, sekarang waktunya untuk mempraktekkan langsung gerakan-gerakan Lokomotor yang telah kalian pelajari sebelumnya. Peragakanlah gerakan berjalan kedepan, berjalan kebelakang berlari serta melompat dan minta guru untuk mengisi formulir unjuk kerja yang telah disediakan. Jangan lupa meminta tanda tangan guru penilai sebagai tanda kalian telah menyelesaikan tugas gerak yang diberikan !

#### 1. Unjuk kerja pertama (berjalan ke depan ke depan dan berjalan kebelakang)

| No            | Gerakan yang harus dilakukan siswa   | dilakukan | tidak dilakukan |
|---------------|--|-----------|-----------------|
| 1             | Berjalan ke depan dengan melangkah demi langkah serta di ikuti ayunan tangan yang berlawanan |           |                 |
| 2             | Berjalan kesamping baik kekanan maupun kekiri  |           |                 |
| 3             | Berjalan kebelakang sambil menoleh kebelakang  |           |                 |
| 4             | Setelah itu, lakukan berjalan kedepan ke berbagai arah.                                      |           |                 |
| 5             | Berjalan kebelakang sambil menoleh kebelakang ke berbagai arah                               |           |                 |
| <b>Jumlah</b> |  |           |                 |

#### 2. Unjuk kerja kedua (berlari ke depan dengan awalan berdiri)

| No | Gerakan yang harus dilakukan siswa  | dilakukan | tidak dilakukan |
|----|---|-----------|-----------------|
| 1  | Sikap awal berdiri dengan kedua kaki rapat.   |           |                 |
| 2  | Berlari mengelilingi lapangan olahraga dengan berbaris rapi   |           |                 |
| 3  | Berlari zig zag melewati rintangan<br><br>gambar 7 lintasan lari zig zag |           |                 |
| 4  | Melakukan lari memindahkan bola   |           |                 |

|               |  |  |  |
|---------------|--|--|--|
|               |  <p>titik akhir</p> <p>titik awal</p> <p>gambar 8 lintasan lari sambil memindahkan bola</p> |  |  |
| <b>Jumlah</b> |  |  |  |

**3. Unjuk kerja ketiga (berguling ke depan belakang)**

| No            | Gerakan yang harus dilakukan siswa   | dilakukan | tidak dilakukan |
|---------------|--|-----------|-----------------|
| 1             | <p>Melakukan lompat di tempat selama 30 detik</p>  <p>gambar 9 melompat di tempat</p>                               |           |                 |
| 2             | <p>Melakukan lompatan berbagai arah</p>  <p>gambar 10 melompat ke depan</p> <p>gambar 11 melompat ke belakang</p> |           |                 |
| 3             | <p>Meloncat melewati rintangan</p>  <p>gambar 20 meloncat tali busa belakang</p>                                  |           |                 |
| 4             | <p>Melakukan melompat melewati tali</p>  <p>gambar 21 melompati tali</p>  |           |                 |
| <b>Jumlah</b> |  |           |                 |

