

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)  
PJOK  
KELAS 3 SEMESTER 1**

**TEMA :**

**Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar Lokomotor  
(Gerak Dasar Lompat)**

**SUB TEMA :**

**Penguasaan pengetahuan dan praktik pola gerak dasar lokomotor  
berupa lompat**



**SEKOLAH DASAR NEGERI MUSUK 2  
KECAMATAN SAMBIREJO**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**  
**PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK)**

Oleh : Haryadi, S.Pd.  
 Surel : [haryadii789@gmail.com](mailto:haryadii789@gmail.com)

Satuan Pendidikan : SD Negeri Musuk 2  
 Kelas/Semester : 3 / I  
 Tema : Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar Lokomotor (Gerak Dasar Lompat)  
 Sub Tema : Penguasaan pengetahuan dan praktik pola gerak dasar lokomotor berupa lompat.  
 Pembelajaran ke : 1  
 Alokasi waktu : 10 Menit

**A. TUJUAN**

1. Dengan membaca teks, peserta didik dapat memahami gerak dasar lokomotor berupa lompat melalui aktivitas atletik / olahraga yang dimodifikasi atau olahraga tradisional.
2. Melalui penjelasan dan diskusi, peserta didik dapat mendiskripsikan gerak dasar lokomotor berupa lompat melalui aktivitas atletik/ olahraga yang dimodifikasi atau olahraga tradisional, pada saat di rumah/halaman.
3. Melalui penjelasan dan diskusi, peserta didik dapat mempraktikkan gerak dasar lokomotor berupa lompat melalui aktivitas atletik/ olahraga yang dimodifikasi atau olahraga tradisional, pada saat di rumah/halaman

**B. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

No	Kegiatan	Uraian Kegiatan
1	Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pembelajaran diawali dengan salam dilanjutkan do'a (religius) dan absensi</li> <li>2. Guru memberi pengertian singkat materi hari ini</li> <li>3. Kegiatan literasi (membaca materi)</li> </ol>
2	Kegiatan Inti	<p><b>A. Alat dan Bahan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Alat: kardus bekas dan ban bekas</li> <li>2. Bahan/sumber: Panduan buku Guru dan Siswa</li> <li>3. Media: Gambar, Informasi gerak dasar lokomotor berupa lompat pada Atletik.</li> </ol> <p><b>B. Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Peserta didik membaca materi gerak dasar lokomotor berupa lompat melalui aktivitas atletik/olahraga yang dimodifikasi serta mengamati gambar yang disediakan guru. (Mandiri, berpikir kritis)</li> </ul> <p><b>C. Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Peserta didik diajak tanya jawab terkait materi gerak dasar lokomotor berupa lompat melalui aktivitas atletik/olahraga yang dimodifikasi (mengkomunikasikan, berfikir kritis).</li> </ul>

		<p><b>D. Berdiskusi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Siswa mendiskusikan materi yang belum dipahami tentang materi gerak dasar lokomotor berupa lompat melalui aktivitas atletik/olahraga yang dimodifikasi (berfikir kritis, kreatif, dan inovatif).</li> </ul> <p><b>E. Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Peserta didik diarahkan mempraktikkan di rumah/halaman, gerakan melompat bersama teman secara bergantian</li> <li>➢ Peserta didik diarahkan mempraktikkan di rumah/halaman, gerak dasar lokomotor berupa lompat melalui aktivitas atletik/olahraga yang dimodifikasi: melompati kardus bekas dan ban bekas (Mandiri, berfikir kritis, kreatif, dan inovatif).</li> </ul> <p><b>F. Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➢ Siswa mempresentasikan secara lisan kepada teman – temannya tentang materi gerak dasar lokomotor berupa lompat melalui aktivitas atletik/olahraga yang dimodifikasi dan menyampaikan manfaatnya. (Mengkomunikasikan, berfikir kritis).</li> </ul>
3	Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mampu mengemukakan hasil belajar hari ini (Kesimpulan).</li> <li>2. Guru menyampaikan tugas kerja sama dengan Orang Tua, dan siswa menyelesaikan tugas rumah sendiri dengan bimbingan dan pendampingan orang tua. <b>(Mandiri)</b></li> <li>3. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa. <b>(Religius)</b></li> </ol>

C. PENILAIAN

1. Pengamatan sikap  
Guru mengamati sikap dan perilaku siswa selama pembelajaran.
2. Penilaian pengetahuan, Guru menyampaikan pertanyaan:
  - a. Bagaimana sikap badan pada saat permulaan melakukan gerakan melompat?
  - b. Bagaimana sikap badan pada saat melakukan gerakan melompat(saat melayang di udara)?
  - c. Bagaimana sikap badan pada saat melakukan gerakan setelah melompat (mendarat)?
3. Penilaian keterampilan  
Siswa mendiskripsikan gerakan melompat.

Musuk, 22 November 2021

Mengetahui  
Kepala SD Negeri Musuk 2



Guru PJOK Kelas 6

Haryadi, S.Pd.  
NIP. 19721117 200003 1 003

## Lampiran 1

## LEMBAR PENILAIAN

## 1. Penilaian Sikap

Instrumen penilaian: Jurnal

Butir sikap: Sikap spiritual, sikap sosial

Lembar Observasi

No.	Nama Siswa	Tanggal	Catatan perilaku	Butir sikap	Tindak lanjut
1.	Anasta				
2.	Arin				
3.	Bintari				
4.	Cahaya				
5.	Dst .....				

## 2. Penilaian Pengetahuan

Penilaian Pengetahuan dilakukan dengan tes lisan dan penugasan.

Tes lisan:

- Bagaimana sikap awal / permulaan gerakan melompat?
- Bagaimana sikap badan pada saat melakukan gerakan melompat (saat melayang di udara)?
- Bagaimana sikap badan pada saat melakukan gerakan setelah melompat (mendarat)?

Penilaian dilakukan melalui rubrik:

Pertanyaan	3	2	1
	Menjawab tepat secara urut	Menjawab tepat dan tidak urut	Menjawab tidak tepat/lengkap
Sikap awal / permulaan gerakan melompat			
Sikap badan pada saat melakukan lompatan (saat melayang di udara)			
Sikap badan setelah melakukan lompatan (saat mendarat)			
<b>Nilai :</b> $\frac{\text{skor betul}}{9} \times 100$			

## 3. Penilaian Ketrampilan : Rubrik

Aspek	3	2	1
<b>sikap awal / permulaan</b>	Salah satu kaki terkuat dilangkahkan ke depan, pandangan ke depan, kedua lengan lurus ke bawah belakang dan badan sedikit bungkuk/jongkok, kemudian tolakan kaki depan sekuat-kuatnya <b>dengan koordinasi yang baik</b>	Salah satu kaki terkuat dilangkahkan ke depan, pandangan ke depan, kedua lengan lurus ke bawah belakang dan badan sedikit bungkuk/jongkok, kemudian tolakan kaki depan sekuat-kuatnya <b>dengan koordinasi yang kurang baik</b>	Salah satu kaki terkuat dilangkahkan ke depan, pandangan ke depan, kedua lengan lurus ke bawah belakang dan badan sedikit bungkuk/jongkok, kemudian tolakan kaki depan sekuat-kuatnya <b>tanpa koordinasi yang baik</b>
<b>Sikap pelaksanaan (melompat/ saat melayang di udara)</b>	Dorong badan kedepan atas, angkat/ayunkan kedua kaki ke depan atas dengan lutut ditekuk kemudian luruskan ke depan sambil mengayunkan kedua lengan lurus ke depan <b>dengan koordinasi yang baik</b>	Dorong badan kedepan atas, angkat/ayunkan kedua kaki ke depan atas dengan lutut ditekuk kemudian luruskan ke depan sambil mengayunkan kedua lengan lurus ke depan <b>dengan koordinasi yang kurang baik</b>	Dorong badan kedepan atas, angkat/ayunkan kedua kaki ke depan atas dengan lutut ditekuk kemudian luruskan ke depan sambil mengayunkan kedua lengan lurus ke depan <b>tanpa koordinasi yang baik</b>
<b>Sikap akhir (mendarat)</b>	Ketika mendarat menekuk kedua lutut (mengeper) sambil meluruskan kedua lengan ke depan, badan condong ke depan, dan pandangan lurus ke depan, serta jaga	Ketika mendarat menekuk kedua lutut (mengeper) sambil meluruskan kedua lengan ke depan, badan condong ke depan, dan pandangan lurus ke depan, serta jaga	Ketika mendarat menekuk kedua lutut (mengeper) sambil meluruskan kedua lengan ke depan, badan condong ke depan, dan pandangan lurus ke depan, serta jaga keseimbangan

	kesimbangan dengan koordinasi yang baik	kesimbangan dengan koordinasi yang kurang baik	tanpa koordinasi yang baik
<b>Nilai :</b> $\frac{\text{skor betul}}{9} \times 100$			

#### Daftar Nilai Keterampilan

NO.	NAMA	PROSES			Produk (Hasil lemparan)
		Sikap awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	
1.	Anasta				
2.	Arin				
3.	Bintari				
4.	Cahya				
5.	Dst .....				

Lampiran 2

Media Ilustrasi



(Sumber: [www.KUNCI Jawaban TEMA 5 Kelas 3 Halaman 193 194 195 196 Buku Tematik SD / MI : Cuaca Musim dan Iklim pontianak. Tribunnews. com](http://www.KUNCI Jawaban TEMA 5 Kelas 3 Halaman 193 194 195 196 Buku Tematik SD / MI : Cuaca Musim dan Iklim pontianak. Tribunnews. com))



(sumber: [www.KELAS 2 TEMA 6 SUBTEMA 3 PJOK VARIASI GERAK MELOMPAT SESUAI IRAMA you tube. com](http://www.KELAS 2 TEMA 6 SUBTEMA 3 PJOK VARIASI GERAK MELOMPAT SESUAI IRAMA you tube. com))

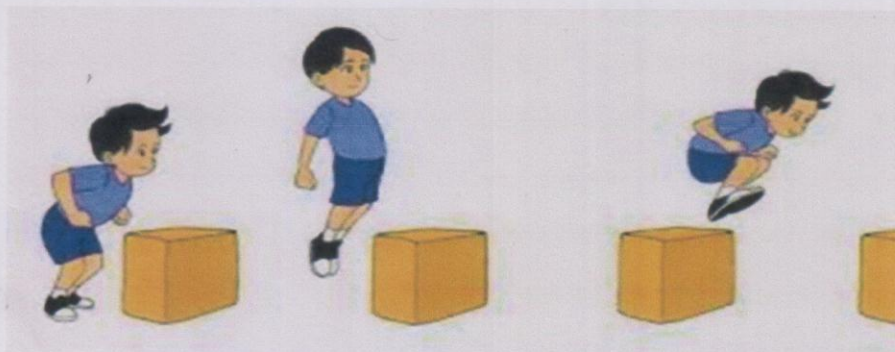


Gambar 3.4 Jalan, lari, lompat, dan mendarat

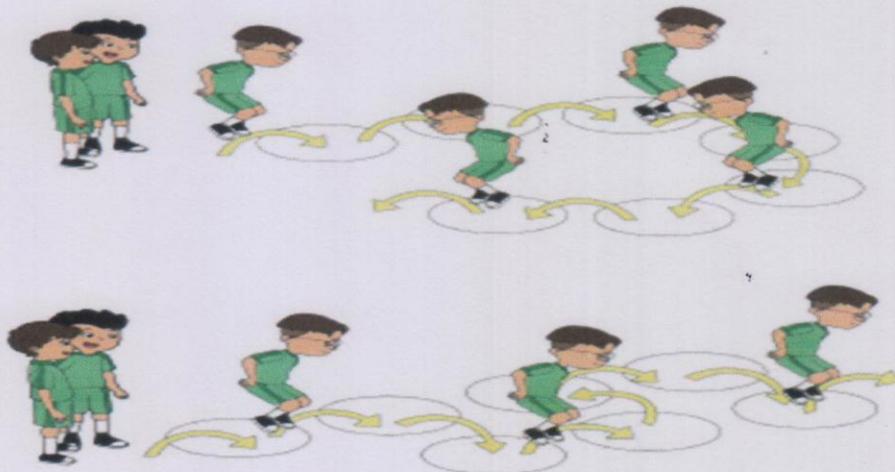
(Sumber: [www.Jelaskan variasi dan kombinasi jalan, lari dan lompat melalui lompat jauh ! \(Jawabannya\).com](http://www.Jelaskan variasi dan kombinasi jalan, lari dan lompat melalui lompat jauh ! (Jawabannya).com))



(Sumber: [www. Cara melakukan gerakan lompat katak//subtema 2//kelas 1//PJOK//KD 4.6 - youtube. com](http://www.youtube.com))



Sumber : [www.rahmadcahmagetan.com](http://www.rahmadcahmagetan.com): Kebugaran Jasmani rahmadcahmagetan.blogspot.com



Sumber : [www. PJOK kls 2 pertemuan 4 – AHMAD ZULFA FAUZI ahmadzulfafauziwordfres. com](http://www.PJOK.kls2pertemuan4-AHMADZULFAFAUZIahmadzulfafauziwordfres.com)