RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Satuan Pendidikan	: SD Negeri Sukasari 5
Kelas/Semester	: II / I (Satu)
Alokasi Waktu	: 4 x 35 Menit (1 x Pertemuan)
Hari / Tanggal	: Rabu, 14 April 2021

A. Standar Kompetensi :

1. Mempraktikkan variasi gerak dasar melalui permainan dan aktivitas jasmani, dan nilai- nilai yang terkandung di dalamnya.

B. Kompetensi Dasar :

1.1 Mempraktikkan gerak dasar jalan, lari, lompat yang bervariasi dalam permainan yang menyenangkan dan nilai kerjasama, toleransi,
kejujuran, tanggung jawab, menghargai lawan dan menghargai diri sendiri.

C. Indikator :

1.1 Melakukan variasi gerak jalan, lari, lompat ke berbagai arah.
1.2 Berjalan dan berlari merubah arah dengan isyarat.
1.3 Mengkombinasikan gerak, jalan, lari dan lompat.

D. Tujuan :

Setelah proses belajar mengajar selesai, di harapkan siswa dapat :

1. Melakukan variasi gerak jalan, lari, lompat dengan baik.
2. Menjelaskan tentang pengertian jalan, lari, lompat.

E. Materi Pokok :

Pola gerak lokomotor dalam bentuk permainan.

F. Metode Pembelajaran :

Demonstrasi (mempraktikkan)

G. Langkah- langkah Pembelajaran :

A. Siswa dibariskan dan berdo'a dilanjutkan apersepsi, kemudian melakukan pemanasan berlari bergerak dinamis dan statis

B. Latihan inti:
1. Berjalan bergandengan tangan
2. Berlari di atas garis yang sudah ditentukan
3. Siswa melaukan lompatan di atas simpai
4. Dilanjutkan dengan kombinasi jalan, lompat dan lari dalam bentuk permainan

C. Penutup (pendinginan) siswa dibariskan seperti semula kemudian melakukan pelemasan dengan cara mengayunkan lengan dan kaki kemudaian berdo'a.

H. Alat dan Bahan :

1. Alat :
   a. Kun sebagai pembatas
   b. Simpai
   c. Bendera

2. Bahan : -

I. Sumber Belajar :

Silabus dan Buku Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan kelas 2

J. Penilaian :

a. Afektif

Berkaitan dengan sikap dan tingkah laku selama kegiatan belajar mengajar berlangsung dan di luar jam belajar.

b. Kognitif
   - Apa yang kalian ketahui tentang jalan, lari dan lompat ?
   - Bagaiman cara berjalan dengan baik ?
   - Bagaimana cara berlari dengan baik ?
   - Bagaimana cara melompat dengan baik ?

c. Psikomotorik

Lakukan gerak dasar jalan, lari dan lompat dengan baik.

d. Non tes

Tugas

pengamatan

Tangerang, 14 April 2021
Guru

Drs. Supandi
NIP. 19650504 198803 1 012