

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SDN 3 GEDOMPOL
Kelas/Semester : III/1 (GASAL)
Tema : 1 (Perkembangbiakan hewan dan tumbuhan)
Sub Tema : 1 (Ciri ciri makhluk hidup)
Pembelajaran : 1
Alokasi waktu : 10 menit
Topik : Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar Lokomotor.

K.I

1. Menerima dan menjalankan agama yang dianutnya.
2. memiliki perilaku jujur , disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman dan guru.
3. memahami pengetahuan factual dengan cara mengamati, mendengar, melihat, membaca dan menyanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, mahluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda – benda yang dijumpainya dirumah, sekolah.
4. menyajikan pengetahuan factual dalam bahasa yang jelas dan logis dan sistematis, dalam karya yang estetis dalam Gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam Tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berahlak mulia.

K.D

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

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

INDIKATOR

3.1.1 Menjelaskan berbagai gerak jalan mahluk hidup.

3.1.2 Mengetahui prosedur berbagai gerak jalan.

3.1.3 Menjelaskan Prosedur berbagai gerak jalan dengan benar.

4.1.1 Mempraktikan prosedur berbagai Gerakan jalan dengan benar.

4.1.2 Berdiskusi mengenai cara melakukan Gerakan berjalan dan berlari.

4.1.3 Menunjukan mengenai cara melakukan Gerakan berjalan dan berlari dengan benar.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Setelah mengamati gambar, siswa dapat menjelaskan pengertian Gerak Lokomotor.
2. Setelah mengamati gambar, siswa dapat mempraktikkan gerak lokomotor berbagai gerakan jalan dengan benar.
3. Setelah melakukan permainan, siswa dapat berdiskusi mengenai cara melakukan gerak lokomotor berjalan dan berlari dengan benar.

B. Kegiatan Pembelajaran

a. Kegiatan Pendahuluan (2 menit)

1. Guru Memberikan salam , menanyakan kabar dan kehadiran siswa.
2. Berdoa Bersama dipimpin oleh salah seorang siswa. (religius)
3. Menyanyikan lagu Nasional ” Garuda Pancasila ” (Nasionalisme)

4. Siswa menyimak informasi dari guru tentang tujuan pembelajaran dan manfaat materi yang akan diajarkan. (Motivasi)
5. Mengaitkan materi sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (Apresiasi).

b. Kegiatan Inti (7 menit)

1. Siswa Melakukan pemanasan dengan gerakan dan bernyanyi " Potong Bebek Angsa"
2. Siswa mengamati gambar pada buku teks dan menyimpulkan bahwa gambar tersebut menunjukkan bahwa makhluk hidup itu bergerak. **(Mandiri)**
3. Siswa melakukan berjalan yang benar sesuai dengan gambar yang ada pada buku/guru.
4. Siswa melakukan permainan " menjala Ikan "
5. Siswa berdiskusi dengan teman yang duduk bersebelahan untuk menyimpulkan gerak berjalan dan berlari yang benar.

c. Kegiatan Penutup

1. Melakukan gerakan pendinginan dengan mengambil sampah atau benda yang ada di sekitar.
2. Guru menanyakan Keadaan siswa setelah melakukan olahraga. (Refleksi)
3. Memberikan tugas gerak lokomotor yang lain.
4. Berdoa setelah pembelajaran dengan salah satu siswa memimpin.

METODE PEMBELAJARAN :

1. Ceramah, tanya jawab, diskusi, praktek dan permainan.

C. Penilaian Pembelajaran

1. **Pengamatan Sikap** : (pengamatan dan rekaman sikap)
2. **Penilaian Pengetahuan** : (tes tulis, presentasi)
3. **Penilaian Keterampilan** : (praktek, unjuk kerja, membuat produk)

Mengetahui
Kepala Sekolah,

SUPARNO,S.Pd

NIP.19640510 198911 1 004

Pacitan, 6 Januari 2021

Guru PJOK Kelas 3,

ANA KUSHARTATI,S.Pd

NIP19840427 200903 2 002

URAIAN MATERI

Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar Lokomotor.

Gerak Lokomotor adalah gerakan berpindah tempat, di mana bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat.

Gerak lokomotor memiliki beberapa manfaat, yaitu:

- Kesadaran tubuh sendiri.
- Kesadaran konsep arah.
- Melatih kelincahan dan ketangkasan.
- Sebagai gerakan dasar yang biasa dilakukan manusia.
- Melatih keterampilan dan keberanian dalam melakukan suatu gerakan.
- Melatih kekuatan dan keseimbangan tubuh.
- Mengembangkan kemampuan mengenali ruang.
- Menjaga kesehatan dan kebugaran badan.

Contoh Gerakan Lokomotor :

1. Berjalan

Berjalan merupakan gerakan tubuh untuk memindahkan tubuh dari tempat yang satu menuju tempat yang lainnya dengan cara melakukan langkah kaki secara bergantian.

2. Berlari

Berlari adalah gerakan yang dilakukan seperti berjalan, namun dengan tempo yang dipercepat.

3. Melompat

Melompat dilakukan dengan menolakkan badan ke atas dan kemudian mendarat menggunakan satu kaki.

Gerakan ini memerlukan kekuatan otot, keseimbangan tubuh, serta koordinasi tubuh.

4. Berjingkat

Berjingkat merupakan gerakan memindahkan tubuh dengan memakai satu kaki untuk menumpu dan bergerak, sementara kaki yang ditekuk di lutut.

5. Merayap

Gerakan merayap dilakukan dengan posisi badan tengkurap di lantai dengan posisi kepala sedikit diangkat, kemudian tangan digerakan maju secara bersama.

6. Meloncat

Berbeda dengan melompat, gerak meloncat dilakukan dengan menolakkan badan ke atas dan mendarat menggunakan dua kaki.

Keseimbangan, kelincahan, dan koordinasi dari tubuh sangat harus diperhatikan.

7. Menderap

Gerakan menderap sering juga disebut dengan mencongklang. Menderap adalah aktivitas gerak jalan yang dipadukan dengan lompatan, baik ke depan atau ke belakang, dan dilakukan dengan menggunakan kedua kaki.

8. Memanjat

Memanjat merupakan gerakan yang dilakukan untuk memindahkan seluruh tubuh menuju ke atas dengan bertumpu pada benda.

Cara melakukan gerakannya adalah dengan mencengkramkan dengan kedua tangan kemudian menarik tubuh ke atas dengan dibantu pijakan kaki.

9. Rolling

Gerakan rolling adalah gerak berguling baik ke depan atau ke belakang. Gerak rolling ke depan dilakukan dengan bertumpuan pada kedua telapak tangan.

10. Skipping

Skipping dapat diartikan sebagai gerakan yang berasal dari campuran antara gerakan berjalan dan berjingkat secara berurutan atau bergantian.

1. Penilaian Sikap

Observasi selama kegiatan berlangsung (Lihat pedoman penilaian sikap)

2. Penilaian Pengetahuan

Penilaian pengetahuan tentang berbagai gerak kombinasi berjalan dan berlari, diamati saat siswa melakukan praktik gerak kombinasi. Pengetahuan tentang gerak kombinasi Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar Lokomotor.

- a. sejalan dengan kebenaran melakukan gerak sesuai instruksi.

Contoh:

Kemampuan melakukan gerak lokomotor.

3. Penilaian Keterampilan

a. Rubrik Melakukan Gerakan Kombinasi

No	Kriteria	Baik sekali	Baik	Cukup	Perlu bimbingan
		4	3	2	1
1	Kebenaran gerakan berjalan	Gerakan kaki dan tangan sesuai contoh gambar di buku.	Hanyagerakan kaki atau tangan yang sesuai contoh gambar di buku.	Dapat melakukan namun gerakan tidak sesuai contoh gambar di buku.	Belum mampu melakukan gerakan yang dicontohkan gambar di buku.
2	Kebenaran gerakan berlari	Gerakan kaki dan tangan sesuai contoh gambar di buku.	Hanyagerakan kaki atau tangan yang sesuai contoh gambar di buku.	Dapat melakukan namun gerakan tidak sesuai contoh gambar di buku.	Belum mampu melakukan gerakan yang dicontohkan gambar di buk.

Catatan Guru

1. Masalah :.....
2. Ide Baru :.....
3. Momen Spesial :.....

Mengetahui
Kepala Sekolah,

SUPARNO,S.Pd

NIP.19640510 198911 1 004

Pacitan, 6 Januari 2021

Guru PJOK Kelas 3,

ANA KUSHARTATI,S.Pd

NIP19840427 200903 2 002