

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) PELAJARAN 1

Sekolah : SD Inpres Bokang
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan
Kelas/Semester : I/1 (Satu)
Tema : permainan
Sub Tema : gerak lokomotor
Pertemuan : 4 kali pertemuan.
Alokasi Waktu : 16 X 35 menit.

A. Kompetensi Inti (KI):

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran 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 faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia

B. Kompetensi Dasar

- 3.1. Memahami prosedur gerak dasar lokomotor 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

C. Indikator Pencapaian Kompetensi

- a. Berjalan
- b. Berlari
- c. Melompat

D. Materi Pembelajaran

Gerak lokomotor meliputi :

- a. Berjalan
 - Mempraktikkan gerakan dasar berjalan
 - Mempraktikkan berjalan di garis lurus
 - Mempraktikkan berjalan kelompok
 - Mempraktikkan berjalan merangkak dengan lutut
 - Mempraktikkan merangkak dengan telapak kaki

- b. Berlari
 - Mempraktikkan berlari berbelok – belok
 - Mempraktikkan lari berlawanan arah
 - Mempraktikkan lari melewati rintangan
- c. Melompat
 - Mempraktikkan gerak dasar melompat
 - Mempraktikkan gerakan menirukan kanguru melompat
 - Mempraktikkan lompat-lompat kanguru
 - Mempraktikkan melompati kerdus

E. Metode Pembelajaran : Demonstrasi, tanya jawab dan penugasan

F. Alat/ Media dan Sumber Belajar

Buku Penjasorkes SD / MI Kelas 1 Penerbit Erlangga

G. Alat Pembelajaran :

- Kerdus, lapangan, bola, garis, peluit, lks/uji kemampuan

H. Sumber Pembelajaran

a. Media cetak

- Buku Penjas Orkes Untuk SD / MI Kelas I Penerbit Erlangga Kurikulum 2013.
- Lembar Kerja Peserta didik (LKS) atau uji kemampuan pilihan ganda, halaman 12 sd 14 Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan penerbit erlangga Jakarta.

b. Media elektronik

- Audio/video visual gerak berjalan, berlari dan melompat
- Rekaman/cuplikan pembelajaran

I. Langkah-langkah Pembelajaran:

Pertemuan **pertama** (4.Jam Pelajaran)

“ berjalan “

Langkah Pembelajaran	Sintak Model Pembelajaran	Deskripsi	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	1. Langkah persiapan	1. mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan. (menyiapkan peserta didik secara fisik dan mental dengan mengatur barisan, mengecek kehadiran dan kesiapan, berdoa, melakukan pemanasan). 2. melakukan apersepsi dengan mengaitkan pengetahuan gerak lokomotor. 3. menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam	15 Menit

		kehidupan sehari-hari/menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai. 4. menyampaikan garis besar cakupan materi kegiatan yang akan dilakukan dan teknik penilaian yang akan digunakan.	
Kegiatan Inti	Pelaksanaan Mengamati	<p>Peserta didik diberikan tugas mengamati gambar halaman 3 sd 5, Buku Penjas Orkes SD / MI kelas I Penerbit Erlangga, dan mengamati cara melakukan pada barkod yang tersedia /Video.</p> <p>Peserta didik mencari tahu tentang gerak lokomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melihat demonstrasi temannya yang berkompeten terkait materi gerak berjalan 	20 Menit
	Menanya	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan kesempatan peserta didik untuk bertanya tentang gerak berjalan 	15 Menit
	Mengeksplor	<p>Dalam kegiatan eksplorasi,</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru membagi kelas menjadi beberapa kelompok untuk persiapan melakukan latihan. • Peserta didik melakukan kegiatan latihan sikap seperti Peserta didik melakukan macam – macam gerak berjalan. • Mendiskusikan kesalahan-kesalahan yang sering terjadi saat melakukan gerakan berjalan dan membuat kesimpulanya. 	30 Menit
	Mengasosiasi	<ul style="list-style-type: none"> • Membandingkan hasil pengamatan gerak berjalan (langsung atau vidio yang tersedia barkot di halaman buku) dengan penampilan mereka sendiri di lapangan • Peserta didik menganalisis dan berusaha menemukan pola serta metode latihan yang tepat agar mudah diterapkan dalam gerak berjalan • Peserta didik menemukan dan menetapkan pola yang sesuai untuk kebutuhan individual peserta didik dengan menunjukkan perilaku kerjasama, tanggung jawab, 	20 Menit

		menghargai perbedaan, disiplin dan toleransi saat mengikuti pelajaran.	
	Mengkomunikasikan	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik praktik sikap dan perlombaan dengan menggunakan peraturan yang sudah di tentukan secara bersama. • Peserta didik menunjukkan perilaku tanggung jawab, menghargai, sportif dan mau memberikan saran dan diberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama berolahraga 	30 Menit
Penutup	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan (<i>colling down</i>) • Peserta didik menyampaikan hasil pengamatan dan evaluasi, untuk didiskusikan dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari • Pemberian tugas mandiri melakukan kegiatan latihan gerak berjalan baik gerakan di tempat, berpindah atau menggantung, kemudian mencatatnya dalam buku kegiatan pembelajaran Penjasorkes. • Berbaris dan berdoa (nilai yang ditanamkan: Religius, jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri). 	10 Menit

Pertemuan ke dua (4 .JP)

“ Berlari “

Langkah Pembelajaran	Sintak Model Pembelajaran	Deskripsi	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	Langkah persiapan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan. (menyiapkan peserta didik secara fisik dan mental dengan mengatur barisan, mengecek kehadiran dan kesiapan, berdoa, melakukan pemanasan) ▪ melakukan apersepsi dengan mengaitkan pembelajaran minggu lalu dengan materi yang akan di sampaikan sekarang. ▪ menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari/menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai. 	15 Menit

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ menyampaikan garis besar cakupan materi kegiatan yang akan dilakukan dan teknik penilaian yang akan digunakan. 	
Kegiatan Inti	Pelaksanaan Mengamati	<p>Peserta didik diberikan tugas mengamati gambar berlari Buku Penjas Orkes SD / MI kelas I Penerbit Erlangga, dan mengamati cara melakukan pada barkod yang tersedia /Video.</p> <p>Peserta didik mencari tahu tentang gerak lokomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melihat demonstrasi temannya yang berkompeten terkait materi gerak berlari 	05 menit
	Menanya	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan kesempatan peserta didik untuk bertanya tentang gerak berlari 	15 Menit
	Mengeksplor	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik mencoba dan melakukan gerak berlari 2. Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman, dan guru. 	10 Menit
	Mengasosiasi	<p>Peserta didik memperagakan hasil belajar yang dipelajari di landasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.</p>	10 Menit
	Mengkomunikasikan	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok / perorangan. • Peserta didik menunjukkan perilaku tanggung jawab, menghargai, sportif dan mau memberikan saran dan diberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan gerak lokomotor 	15 Menit
Penutup	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan (<i>colling down</i>) • Peserta didik menyampaikan hasil pengamatan dan evaluasi, untuk didiskusikan dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari • Pemberian tugas mandiri bermainan secara individu / kelompok dan 	05 Menit

		<p>mampu bercerita tentang kesulitan saat pelaksanaan gerak berlari</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berbaris dan berdoa (nilai yang ditanamkan: Religius, jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri). 	
--	--	---	--

Pertemuan ke tiga (4 .JP)
“ melompat “

Langkah Pembelajaran	Sintak Model Pembelajaran	Deskripsi	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	Langkah persiapan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan. (menyiapkan peserta didik secara fisik dan mental dengan mengatur barisan, mengecek kehadiran dan kesiapan, berdoa, melakukan pemanasan) ▪ melakukan apersepsi dengan mengaitkan pembelajaran minggu lalu dengan materi yang akan di sampaikan sekarang. ▪ menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari/menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai. ▪ menyampaikan garis besar cakupan materi kegiatan yang akan dilakukan dan teknik penilaian yang akan digunakan. 	15 Menit
Kegiatan inti	Pelaksanaan Mengamati	<p>Peserta didik diberikan tugas mengamati gambar gerakan melompat Buku Penjas Orkes SD / MI kelas I Penerbit Erlangga, dan mengamati cara melakukan pada barkod yang tersedia /Video.</p> <p>Peserta didik mencari tahu tentang gerak melompat</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melihat demonstrasi temannya yang berkompeten terkait materi gerakan melompat menit
	Menanya	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan kesempatan peserta didik untuk bertanya tentang gerakan melompat. 	15 Menit

	Mengeksplor	Peserta didik mencoba dan melakukan gerak melompat Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman, dan guru.	... Menit
	Mengasosiasi	Peserta didik memperagakan hasil belajar gerakan melompat yang dipelajari di landasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.	... Menit
	Mengkomunikasikan	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan berlari dalam bentuk permainan dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok / perorangan. • Peserta didik menunjukkan perilaku tanggung jawab, menghargai, sportif dan mau memberikan saran dan diberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan gerak melompat. 	...Menit
Penutup	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan (<i>colling down</i>) • Peserta didik menyampaikan hasil pengamatan dan evaluasi, untuk didiskusikan dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari • Pemberian tugas mandiri bermain secara individu / kelompok dan mampu bercerita tentang kesulitan saat pelaksanaan gerak melompat. • Berbaris dan berdoa (nilai yang ditanamkan: Religius, jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri). Menit

Pertemuan ke empat (4 JP)
“ melompat “

Langkah Pembelajaran	Sintak Model Pembelajaran	Deskripsi	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	Langkah persiapan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ mengondisikan suasana belajar yang menyenangkan. (menyiapkan peserta didik secara fisik dan mental dengan 	...Menit

		<p>mengatur barisan, mengecek kehadiran dan kesiapan, berdoa, melakukan pemanasan)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ melakukan apersepsi dengan mengaitkan pembelajaran minggu lalu dengan materi yang akan di sampaikan sekarang. ▪ menyampaikan kompetensi yang akan dicapai dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari/menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai. ▪ menyampaikan garis besar cakupan materi kegiatan yang akan dilakukan dan teknik penilaian yang akan digunakan. 	
Kegiatan inti	Pelaksanaan Mengamati	<p>Peserta didik diberikan tugas mengamati gambar melompat Buku Penjas Orkes SD / MI kelas I Penerbit Erlangga, dan mengamati cara melakukan pada barkod yang tersedia /Video.</p> <p>Peserta didik mencari tahu tentang gerak lokomotor</p> <ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melihat demonstrasi temannya yang berkompeten terkait materi gerakan variasi melompat menit
	Menanya	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan kesempatan peserta didik untuk bertanya tentang gerakan melompat 	15 Menit
	Mengeksplor	<p>Peserta didik mencoba dan melakukan gerak melompat (mengulang)</p> <p>Peserta didik mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman, dan guru.</p> Menit
	Mengasosiasi	<p>Peserta didik memperagakan hasil belajar gerakan melompat yang dipelajari di landasi nilai-nilai disiplin, sportif, kerja sama, dan percaya diri.</p>	... Menit
	Mengkomunikasikan	<ul style="list-style-type: none"> • Peserta didik melakukan permainan tradisional dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi secara berkelompok / perorangan. • Peserta didik menunjukkan perilaku tanggung jawab, menghargai, sportif dan mau memberikan saran dan 	... Menit

		diberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan variasi gerak melompat yang dimodifikasi menggunakan / tanpa alat	
Penutup	Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan (<i>colling down</i>) • Peserta didik menyampaikan hasil pengamatan dan evaluasi, untuk didiskusikan dan tanya-jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari • Pemberian tugas mandiri bermainan secara individu / kelompok dan mampu bercerita tentang kesulitan saat pelaksanaan variasi gerak melompat. • Berbaris dan berdoa (nilai yang ditanamkan: Religius, jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri). 	...Menit

J. Penilaian , Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

1. Teknik Penilaian

Teknik Penilaian: pengamatan, penugasan (proyek)/ Tes praktik dan tes tertulis

No	Aspek yang dinilai	Teknik Penilaian	Waktu Penilaian
1.	Sikap 1. Terlampir dalam instrumen penilaian sikap.	Pengamatan	Selama pembelajaran (latihan, praktik dan gerak lokomotor) dan saat diskusi
2.	Pengetahuan 1. Jelaskan langkah-langkah mengayun lengan dengan berdiri! 2. Jelaskan langkah-langkah mengayun lengan dengan duduk! 3. Jelaskan langkah – langkah mengayun lengan ke samping! 4. Jelaskan langkah – langkah permainan menembak! 5. Jelaskan langkah – langkah melakukan bola beranting?	Penugasan dalam bentuk proyek dan tes tertulis	Pengamatan proses pelaksanaan proyek pembelajaran

No	Aspek yang dinilai	Teknik Penilaian	Waktu Penilaian
3.	Keterampilan melakukan gerak non – lokomotor.	Pengamatan dan Tes Praktik	Saat Pembelajaran dan saat Tes Praktik

a. Tes Sikap (Afektif)

Contoh penilaian afektif (Affective Behaviors)

Tes sikap (Afektif) dapat dilakukan selama Peserta didik melakukan pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah. Unsur-unsur yang dinilai kejujuran, kedisiplinan, tanggung jawab, kesantunan, kepedulian, dan percaya diri).

No	Nama Peserta Didik	Aspek Sikap Yang Dinilai																				Juml Skor	Nilai				
		Kejujuran				Kedisiplinan				Tanggung Jawab				Kesantunan				Kepedulian						Percaya diri			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		
1.																											
2.																											
dst																											
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI SIKAP) : 24																											

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Afektif} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

b. Tes Pengetahuan (Kognitif)

Contoh format penilaian pembelajaran gerak non – lokomotor.

No	Nama Peserta didik	Butir-butir Pertanyaan					Jumlah nilai	Nilai
		1	2	3	4	5		
		1 – 4	1 - 4	1 – 4	1 – 4	1 – 4		

1.								
2.								
dst								
JUMLAH SKOR MAKSIMAL (NILAI KOGNITIF) : 20								

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Kognitif} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

c. Tes Keterampilan (Psikomotor)

Lakukan sikap berdiri, duduk, berjalan dan berlomba balap kelereng.. unsur-unsur yang dinilai adalah kesempurnaan melakukan gerakan (penilaian proses) dan ketepatan dan ketepatan melakukan gerakan (penilaian produk/prestasi).

Contoh penilaian proses aktivitas jasmani (sikap tubuh yang benar)

Berjalan di garis lurus				Berlari berbelok - belok				Berlari berlawanan arah				Berlari melewati rintangan				Jumlah nilai	Nilai
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4		

Jumlah skor yang diperoleh

$$\text{Penilaian Proses} = \frac{\text{-----}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

2. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

- a. Remedial: Dilakukan proses pembelajaran dengan kelas khusus menyesuaikan jumlah siswa yang mengikuti berdasarkan hasil analisis nilai ulangan.
- b. **Pengayaan** :Diperuntukan bagi siswa yang telah mencapai ketuntasan dengan diberi penugasan untuk menganalisa permasalahan yang lebih rumit.

Mengetahui,
Kepala SD / MI

Bokang,13 Juli 2020
Guru Mapel

Mariyati Manuk, S. Pd. SD
NIP.19670409 198607 2 001

Adrianus Suardi Sogen, S. Pd

Catatan untuk penulisan jam pelajaran disesuaikan kebutuhan materi yang diajarkan

Contoh :

- Langkah persiapan 15
- Pelaksanaan mengamati 20
- Menanya 15
- Mengeksplor 30
- Mengasosiasi 20
- Mengkomunikasikan 30
- Penutup 10

Jumlah tiap pembelajaran : 4 JP X 35 jam pelajaran