

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

Satuan Pendidikan : SDN 001 Salo  
 Kelas / Semester : I (Satu) / 1  
 Tema 2 : Kegemaranku  
 Sub Tema 1 : Gemar Berolahraga  
 Alokasi Waktu : 1 x Pertemuan (2 x 35 menit)

**A. KOMPETENSI DASAR (KD) & INDIKATOR PJOK**

- 3.2 Memahami prosedur gerak dasar non-lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.
- 3.2.2 Menjelaskan prosedur gerakan menekuk tanpa berpindah tempat sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
- 4.2 mempraktikkan prosedur gerak dasar non- lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.
- 4.2.2 Mempraktikkan prosedur gerakan menekuk tanpa berpindah tempat sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional

**B. TUJUAN PEMBELAJARAN**

- 1) Dengan menyimak cerita yang dibacakan oleh guru, siswa dapat mengidentifikasi gerak dasar non-lokomotor
- 2) Dengan menyimak teks dan mengamati gambar, siswa dapat menjelaskan prosedur gerakan bermain sampai dengan tepat.
- 3) Dengan menirukan gerakan yang diamati dari gambar dan dibantu instruksi guru, siswa dapat mengidentifikasi gerak dasar non-lokomotor dan percaya diri.

**C. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN**

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdo'a, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa. <b>(RELIGIUS)</b></li> <li>• Guru menjelaskan tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.</li> <li>• Pembiasaan membaca. <b>(LITERASI)</b></li> <li>• Siswa diajak menyanyikan lagu daerah setempat. <b>(Nasionalis)</b></li> </ul>	10 menit
Kegiatan inti	<p><b>Ayo Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak teks di buku siswa.</li> <li>• Guru memeriksa pemahaman siswa terhadap teks</li> </ul> <p><b>Ayo Berdiskusi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mendiskusikan materi yang ada di buku siswa</li> <li>• Siswa menceritakan materi satu per satu.</li> <li>• Siswa menjawab soal yang berkaitan dengan materi</li> </ul> <p><b>Ayo Menulis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa membaca instruksi di buku siswa.</li> <li>• Siswa menulis materi yang ada di buku siswa</li> <li>• Siswa diberi kesempatan untuk memberi komentar</li> </ul> <p><b>Ayo Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa menyimak teks di buku siswa Siswa mengamati gambar</li> </ul> <p><b>Ayo Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa mempraktikkan yang ada di buku siswa</li> </ul>	35 menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siswa bersama guru menyimpulkan pembelajaran dan refleksi.</li> <li>• Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap <b>disiplin</b>.</li> <li>• Siswa melakukan operasi semut untuk menjaga kebersihan kelas.</li> <li>• Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa.</li> </ul>	15 menit

**D. PENILAIAN**

- Penilaian Sikap : Lembar Observasi
- Penilaian Pengetahuan : Tes
- Penilaian Keterampilan : Unjuk

Mengetahui,  
Kepala SDN 001 Salo

Salo, Mei 2021  
Guru PJOK

## Lampiran 1

### Gerak Dasar dalam Pendidikan Jasmani

Menurut Husdarta dan Yudha M. Saputra (2000:73) ruang lingkup pendidikan jasmani salah satunya adalah pembentukan gerak, yang meliputi keinginan untuk bergerak, menghayati ruang waktu dan bentuk termasuk perasaan irama, mengenal kemungkinan gerak diri sendiri, memiliki keyakinan gerak dan perasaan sikap (kinestetik) dan memperkaya kemampuan gerak. Sedangkan menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000:20) kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Selanjutnya masih menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000:20) menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu :

#### A. Kemampuan lokomotor

Kemampuan lokomotor digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur, dan lari seperti kuda berlari (gallop).

#### B. Kemampuan non lokomotor

Kemampuan non lokomotor dilakukan di tempat tanpa ada ruang gerak yang memadai. kemampuan non lokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan, dan lain-lain

Kemampuan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam- macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi objek jauh lebih unggul daripada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang mana cukup penting untuk berjalan (gerakan langkah) dalam ruang. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari:

- Gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang).
- Gerakan menerima (menangkap) objek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat bantalan karet (bola medisn) atau macam bola yang lain.
- Gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola.

### Gerak Non Lokomotor

#### B. Gerak Non Lokomotor

Gerak non lokomotor adalah gerakan seluruh atau sebagian tubuh tanpa disertai perpindahan tempat. Contoh

gerak ini adalah membungkuk, meregang, memutar tubuh, dan mengayunkan lengan.

Gerakan dasar ini dilakukan tanpa adanya perpindahan tempat, contohnya meliuk, menggoyangkan pinggul dan bahu, menarik, menekuk, dan memutar.

- Memuntir Badan. Gerakan memuntir atau memilin badan dapat dilakukan dengan memutar setengah badan dimana posisi kedua kaki tetap, tetapi anggota badan mulai dari pinggang sampai kepala diarahkan ke samping.
- Menekuk Badan. Gerakan Menekuk badan dapat dilakukan dengan jongkok, menunduk atau menekuk badan ke samping.
- Memutar Badan. Gerakan memutar badan dilakukan dengan mengubah posisi kaki untuk mengubah posisi bandan menghadap kea rah yang berbeda.
- Gerakan Mengubah Posisi Anggota Tubuh (Tangan, kaki, dan Kepala). Gerakan mengubah posisi anggota tubuh yang tidak menyebabkan berpindahnya badan secara keseluruhan ke tempat lain contohnya menggeleng kepala.