

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : SD Interaktif Gemilang Mutafannin
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : I /Ganjil
Tahun Pelajaran : 2021/2022
Materi Pokok : Prosedur Gerak Dasar Lokomotor
Alokasi Waktu : 2 X 35 menit

A. KOMPETENSI INTI (KI)

- 1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
- 2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman,guru, dan tetangga.
- 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, sistematis 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 dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.1 Memahami prosedur gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	3.1.1 Menjelaskan prosedur gerakan berjalan dan berlari satu arah sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional 3.1.2 Menjelaskan prosedur gerakan lompat dan loncat satu arah sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional 3.1.3 Menjelaskan prosedur gerakan berjingkat dan berderap sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional 3.1.4 Menjelaskan prosedur gerakan skipping dan slidding sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional 3.1.5 Memadukan gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
4.1 mempraktikkan gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	4.1.1 Memperagakan prosedur gerakan berjalan dan berlari satu arah sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional 4.1.2 Memperagakan prosedur gerakan lompat dan loncat satu arah sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional 4.1.3 Memperagakan prosedur gerakan berjingkat dan berderap sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional 4.1.4 Memperagakan prosedur gerakan skipping dan slidding sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional

C. Tujuan Pembelajaran

- 1. Menjelaskan prosedur gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.
- 2. Melakukan gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.

D. Materi Pembelajaran

- 1. Gerakan lokomotor merupakan suatu gerakan yang ditandai dengan adanya perpindahan tempat, seperti jalan, lari, melompat, meloncat dan mengguling.
- 2. Materi yang akan disampaikan pada kesempatan ini adalah gerakan meloncat.
- 3. Prinsip gerakan adalah melakukan tolakan dan mendarat dengan menggunakan dua kaki pada permukaan tanah atau lantai.

E. Metode Pembelajaran

Metode pembelajaran diskusi dan demonstrasi.

F. Media Pembelajaran

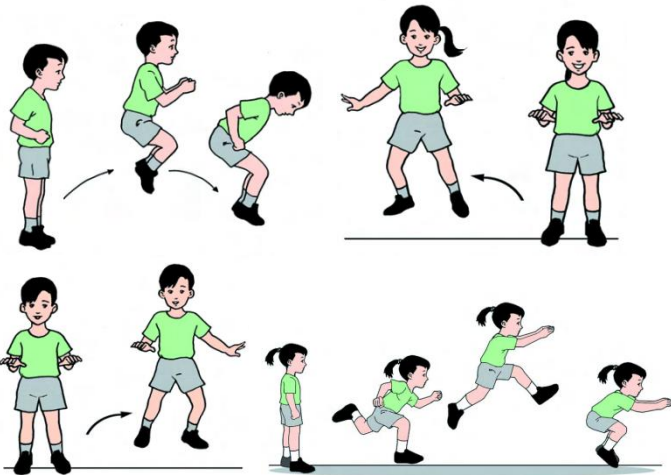
- 1. Laptop/Hp
- 2. Tali skipping

G. Sumber Belajar

- 1. Buku Mata Pelajaran PJOK Kelas 1 Kurikulum 2013
- 2. Modul/bahan ajar,
- 3. Internet,
- 4. Sumber lain yang relevan

H. Langkah-langkah Pembelajaran

1. Kegiatan Pendahuluan	Waktu
Guru : a. Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran b. Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin c. Memastikan peralatan dan merapikan pakaian olahraga yang digunakan. Apersepsi d. Mengaitkan materi/<i>tema/kegiatan</i> pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/<i>tema/kegiatan</i> sebelumnya, ★ <i>Gerak dasar jalan</i> ★ <i>Gerak dasar lari</i> e. Mengingatn kembali materi prasyarat dengan bertanya. f. Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan. Motivasi g. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari. h. Apabila materi/<i>tema/projek</i> ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang: ★ <i>meloncat</i> i. Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung j. Mengajukan pertanyaan.	2 menit
2. Kegiatan Inti Mengamati Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik a. <i>Gerak dasar lompat</i> b. <i>Gerak dasar loncat</i> dengan cara : ❖ Melakukan (tanpa atau dengan alat) Menayangkan gambar/foto/tabel berikut ini	6 menit



- ❖ **Mengamati**
 lembar kerja, pemberian contoh-contoh materi/soal untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb yang berhubungan dengan:
3 gerak dasar lompat dan loncat

kalian bisa melompat
 kalian bisa meloncat
 melompat berbeda dengan meloncat

melompat adalah
 bergerak dengan mengangkat kaki
 meloncat adalah
 lompat dengan kedua kaki

- ❖ Menggunakan alat, dalam kegiatan ini akan disampaikan juga permainan menggunakan skipping untuk melatih gerakan melompat dan meloncat kalian. Permainan tradisional lompat tali atau bermain skipping merupakan salah satu contoh aktivitas mengayun dan memutar tangan secara bersamaan. Mengayun dan memutar tangan memberikan manfaat banyak bagi tubuh salah satunya menambah kekuatan otot lengan, menambah daya tahan tubuh dan memperkuat jantung serta paru-paru. Lakukanlah permainan lompat di rumah mu ya!



3. Kegiatan Penutup

- Setelah melakukan kegiatan olahraga rapihkan kembali peralatan yang diginakan.
- Meminum air putih cukup.
- Karena pembelajaran kita daring maka jangan lupa ya dokumentasikan aktifitasmu hari ini.

**2
menit**

I. Teknik Penilaian

- a. Penilaian Kompetensi Pengetahuan**
- b. Penilaian Kompetensi Keterampilan**
 - 1) Proyek, pengamatan, wawancara'
 - 2) Portofolio / unjuk kerja

Ngamprah, Juli 2021

Mengetahui
Kepala Sekolah



Syamsul Rizal S.Pd.I.

Guru Mata Pelajaran



Ineng Yuli Y, S.Pd.

Penilaian Sikap

Satuan Pendidikan : SDN 122 CIJAWURA
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : I /Ganjil
Tahun Pelajaran : 2019/2020

No.	Nama peserta didik	Aktifitas															
		Kerja sama				Keaktifan				Partisipasi				Inisiatif			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																	
2																	

- Rubrik penilaian:
- 1. Apabila peserta didik belum memperlihatkan perilaku yang dinyatakan dalam indikator.
 - 2. Apabila sudah memperlihatkan perilaku tetapi belum konsisten yang dinyatakan dalam indikator.
 - 3. Apabila sudah memperlihatkan perilaku dan sudah kosisten yang dinyatakan dalam indikator.
 - 4. Apabila sudah memperlihatkan perilaku kebiasaan yang dinyatakan dalam indikator.

Catatan :

Penguasaan nilai disesuaikan dengan karakter yang diinginkan.

Rentang Skor = Skor Maksimal – Skor Minimal

= 16 – 4

= 12

MK =	14 - 16
MB =	11- 13
MT =	8 - 10
BT =	4-7

Keterangan:

BT	Belum Terlihat (apabila peserta didik belum memperlihatkan tanda- tanda awal perilaku yang dinyatakan dalam indikator).
MT	Mulai Terlihat (apabila peserta didik sudah mulai memperlihatkan adanya tanda- tanda awal perilaku yang dinyatakan dalam indikator tetapi belum konsisten).
MB	Mulai Berkembang (apabila peserta didik sudah memperlihatkan berbagai tanda perilaku yang dinyatakan dalam indikator dan mulai
MK	Mulai membudaya/terbiasa (apabila peserta didik terus-menerus memperlihatkan perilaku yang dinyatakan dalam indikator secara konsisten).

Format Penilaian Sikap.

Satuan Pendidikan : SDN 122 CIJAWURA
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : I /Ganjil
Tahun Pelajaran : 2019/2020

Format Lembar Pengamatan Sikap Peserta didik

No	Nama	Sikap											
		Keterbukaan	Ketekunan	Kerajinan	Tanggung Jawab	Kedisiplinan	Kerjasama	Ramah dengan Teman	Hormat pada orang lain	Kejujuran	Menepati janji	Kepedulian	Tanggung Jawab
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													

Keterangan:
Skala penilaian sikap dibuat dengan rentang antara 1 sampai dengan 4

Jurnal (buku catatan harian tentang peserta didik oleh guru)
Nama sekolah :
Mata pelajaran :
Kelas :
Tahun Pelajaran :
Nama Guru :

Contoh Isi Buku Catatan Harian

No.	Hari/Tanggal	Nama Peserta didik	Kejadian
1.			
2.			
3.			
dst.			

Kolom kejadian diisi dengan kejadian positif maupun negatif. Catatan dalam lembaran buku tersebut, selain bermanfaat untuk merekam dan menilai perilaku peserta didik, sangat bermanfaat pula untuk menilai sikap peserta didik serta dapat menjadi bahan dalam penilaian perkembangan peserta didik secara keseluruhan. Selain itu, dalam observasi perilaku, dapat juga digunakan daftar cek yang memuat perilaku-perilaku tertentu yang diharapkan muncul dari peserta didik pada umumnya atau dalam keadaan tertentu.

Kisi-Kisi Tes Tertulis /Uraian/Essai

Satuan Pendidikan : SDN 122 CIJAWURA
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : I /Ganjil
Tahun Pelajaran : 2019/2020

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	a. Memahami prosedur gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	- Gerak dasar jalan - Gerak dasar lari - Gerak dasar lompat - Gerak dasar loncat - Gerak dasar berjingkat - Gerak dasar berderap, - Gerak dasar <i>skipping</i> - Gerak dasar <i>slidding</i> - Memadukan konsep gerak	- Mengetahui prosedur Gerak dasar jalan - Mengetahui prosedur Gerak dasar lari - Mengetahui prosedur Gerak dasar lompat - Mengetahui prosedur Gerak dasar loncat - Mengetahui prosedur Gerak dasar berjingkat - Mengetahui prosedur Gerak dasar berderap, - Mengetahui prosedur Gerak dasar <i>skipping</i> - Mengetahui prosedur Gerak dasar <i>slidding</i> - Memadukan konsep gerak	Uraian	

Contoh butir soal:

- apa yang dimaksud dengan lari
- sebutkan dua macam jalan

Pedoman Penskoran Soal Uraian

No. Soal	Rubrik	Skor
1	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar.	4
2	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar, tapi kurang lengkap.	3
3	Siswa dapat menyebutkan jawaban tapi salah sebagian besar.	1
	Skor Maksimum	8

Nilai = $\frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$

Kisi-Kisi Tes Tertulis /Pilihan Ganda

Satuan Pendidikan : SDN 122 CIJAWURA
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : I/Ganjil
Tahun Pelajaran : 2019/2020

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Bentuk Soal	Jumlah Soal
1	3.1 Memahami prosedur gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	- Gerak dasar jalan - Gerak dasar lari - Gerak dasar lompat - Gerak dasar loncat - Gerak dasar berjingkat - Gerak dasar berderap, - Gerak dasar <i>skipping</i> - Gerak dasar <i>slidding</i> - Memadukan konsep gerak	- Mengetahui prosedur Gerak dasar jalan - Mengetahui prosedur Gerak dasar lari - Mengetahui prosedur Gerak dasar lompat - Mengetahui prosedur Gerak dasar loncat - Mengetahui prosedur Gerak dasar berjingkat - Mengetahui prosedur Gerak dasar berderap, - Mengetahui prosedur Gerak dasar <i>skipping</i> - Mengetahui prosedur Gerak dasar <i>slidding</i> - Memadukan konsep gerak	Pilihan Ganda	

Soal Pilihan Ganda:

1. ketika berjalan pandangan lurus ke
- a. samping
 - b. depan
 - c. belakang
 - d.

Pedoman Penskoran Soal Uraian

No. Soal	Rubrik	Skor
1	Siswa dapat menyebutkan jawaban dengan baik dan benar.	1
2	Siswa menyebutkan jawaban salah	0
	Skor Maksimum	

Nilai = $\frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$

Kisi-Kisi Penugasan

Satuan Pendidikan : SDN 122 CIJAWURA
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : I /Ganjil
Tahun Pelajaran : 2019/2020

No.	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Soal	Teknik Penilaian
1	3.1 Memahami prosedur gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	- Gerak dasar jalan - Gerak dasar lari - Gerak dasar lompat - Gerak dasar loncat - Gerak dasar berjingkat - Gerak dasar berderap, - Gerak dasar <i>skipping</i> - Gerak dasar <i>slidding</i> - Memadukan konsep gerak	- Mengetahui prosedur Gerak dasar jalan - Mengetahui prosedur Gerak dasar lari - Mengetahui prosedur Gerak dasar lompat - Mengetahui prosedur Gerak dasar loncat - Mengetahui prosedur Gerak dasar berjingkat - Mengetahui prosedur Gerak dasar berderap, - Mengetahui prosedur Gerak dasar <i>skipping</i> - Mengetahui prosedur Gerak dasar <i>slidding</i> - Memadukan konsep gerak	Penugasan

Tugas:
★

Rubrik Penskoran Penugasan

Komponen Penilaian	Rubrik	Skor
Pendahuluan	Tujuan dan landasan teori disampaikan dengan tepat	4
	Tujuan atau landasan teori disampaikan dengan kurang tepat	3
	Hanyamemuat salah satu komponenpendahuluan namun disampaikan dengan tepat	2
	Hanyamemuat salah satu komponen pendahuluan dan disampaikan dengan kurangtepat	1
Pelaksanaan	Baris program ditulis dengan lengkap berikut flowchart dan penjelasannyadengan tepat	4
	Baris program ditulisdengan lengkap berikut flowchart dan penjelasannyadengan kurangtepat	3
	Baris program ditulis dengan lengkap berikut flowchart dengan tepat	2
	Baris program ditulis dengan lengkap berikut flowchart dengan kurang tepat	1
Kesimpulan	Terkait dengan pelaksanaan tugas danadasaran untuk perbaikan penugasan berikutnya yang <i>feasible</i>	4

	Terkait dengan pelaksanaan tugas dan adasaran untuk perbaikan penugasan berikutnya tetapi kurang <i>feasible</i>	3
	Terkait dengan pelaksanaan tugas tetapi tidak adasaran	2
	Tidak terkait dengan pelaksanaan tugas dan tidak ada saran	1
Tampilan laporan	Laporan rapi dan menarik, dilengkapi cover dan foto/gambar	4
	Laporan rapi dan menarik, dilengkapi cover atau foto/gambar	3
	Laporan dilengkapi cover atau foto/gambar tetapi kurang rapi atau kurang menarik	2
	Laporan kurang rapi dan kurang menarik, tidak dilengkapi cover dan foto/gambar	1
Keterbacaan	Mudah dipahami, pilihan kata tepat, dan ejaan semua benar	4
	Mudah dipahami, pilihan kata tepat, beberapa ejaan salah	3
	Kurang dapat dipahami, pilihan kata kurang tepat, dan beberapa ejaan salah	2
	Tidak mudah dipahami, pilihan kata kurang tepat, dan banyak ejaan yang salah	1

No	Nama	Skor untuk					Jumlah skor	Nilai
		Pend	Pelaks	Kesimp	Tamp	Keterb		
1	Adi	4	2	2	3	3	14	70
...	...	...	...	...	...	...	...	...

- Keterangan:
- Skor maksimal = banyaknya kriteria x skor tertinggi setiap kriteria.
 - Pada contoh di atas, skor maksimal = 5x 4= 20.
 - Nilai tugas = $\frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$
 - Pada contoh di atas nilai tugas Ajat = $\frac{14}{20} \times 100 = 70$

Rubrik Penilaian Tugas Proyek

Satuan Pendidikan : SDN 122 CIJAWURA
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : I /Ganjil
Tahun Pelajaran : 2019/2020

Tugas

Rubrik penilaian proyek untuk mengumpulkan lembar kegiatan

No	Nama	Penilaian			
		Keakuratan Data dan Informasi	Ketepatan Analisis	Kerapian Penulisan Laporan	Kelancaran Presentasi
1.					
2.					
....					

Pedoman penskoran :

Aspek yang Dinilai	Skor
Keakuratan data dan informasi - Data dan informasi yang digunakan sangat akurat dan lengkap - Data dan informasi yang digunakan akurat tetapi kurang lengkap - Data dan informasi yang digunakan tidak akurat	3 2 1
Ketepatan analisis - Analisis tepat - Analisis kurang tepat - Analisis tidak tepat	3 2 1
Kerapian penulisan laporan - Penulisan laporan rapi - Penulisan laporan kurang rapi - Penulisan laporan tidak rapi	3 2 1
Kelancaran dalam presentasi - Lancar - Kurang lancar - Tidak lancar	3 2 1

Format Penilaian Praktik:

Satuan Pendidikan : SDN 122 CIJAWURA
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : I /Ganjil
Tahun Pelajaran : 2019/2020
Tugas :
✦ Memperagakan Gerak dasar jalan
✦ Memperagakan Gerak dasar lari
✦ Memperagakan Gerak dasar lompat
✦ Memperagakan Gerak dasar loncat
✦ Memperagakan Gerak dasar berjingkat
✦ Memperagakan Gerak dasar berderap
✦ Memperagakan Gerak dasar skipping
✦ Memperagakan Gerak dasar slidding
✦ Memadukan konsep gerak

Nama peserta didik :
Kelas :

NoASPEK YANG DINILAI		Skala Penilaian			
		4	3	2	1
1.					
2.					
3.					
4.					

Keterangan:
Kriteria penilaian dapat dilakukan sebagai berikut:
4 = sangat baik
3 = baik
2 = kurang
1 = sangat kurang

INSTRUMEN REMEDIAL

Satuan Pendidikan : SDN 122 CIJAWURA
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : I/Ganjil
Tahun Pelajaran : 2019/2020

Remidial dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai tidak memenuhi KB (Ketuntasan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya: remidial terhadap tiga peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	K D	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Remedial	Nilai	
								Awal	Remedia
1.	Ajat					70		66	83
2.	Ewinkz								
	Helm								

Format Pengayaan

Satuan Pendidikan : SDN 122 CIJAWURA
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas /Semester : I/Ganjil
Tahun Pelajaran : 2019/2020

Pengayaan dilakukan apabila setelah diadakan penilaian pada kompetensi yang telah diajarkan pada peserta didik, nilai yang dicapai melampaui KB (Ketuntasan Belajar) yang telah ditentukan, berikut contoh formatnya : pengayaan terhadap enam peserta didik.

No.	Nama Peserta Didik	KD	Aspek	Materi	Indikator	KB	Bentuk Pengayaan	Nilai	
								Awal	Pengayaa
1.	Delon					70		80	85
2.	Fregi							80	85
3.	Hilman							80	85

Mengetahui
Kepala SDN 122 CIJAWURA

....., 25 Juli 2017

Guru Mata Pelajaran

.....

....
NIP/NRK.

.....

NIP/NRK.