

TAPEL
2021/2022

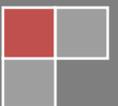
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

ANGGA FERMANA KAUTSAR, S.PD
NIP. 199006152020121008

KELAS III (TIGA)
SEMESTER GANJIL

**PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN
KESEHATAN**

SDN PANTAI HARAAN JAYA 04



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD NEGERI PANTAI HARAPAN JAYA 04
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : III (Tiga) / 1 (Satu)
Tema : Pertumbuhan dan Perkembangan Makhluk Hidup
Sub Tema : Pertumbuhan Hewan
Topik : Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar Lokomotor
Pembelajaran Ke : 3
Alokasi Waktu : 10 Menit (Simulasi Mengajar)

Kompetensi Inti (KI)

KI 1	Menghargai dan menghayati agama yang dianutnya.
KI 2	Menunjukkan Perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, santun, peduli dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangga.
KI 3	Memahami pengetahuan factual 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 sekolah.
KI 4	Menyajikan Pengetahuan factual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis dalam karya estetik, dalam gerakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

Kompetensi Dasar (KD)

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

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui permainan “ Memindahkan Benda “,Peserta Didik dapat melakukan kombinasi gerakan berlari dan melompat dengan benar.
2. Melalui Tanya jawab, peserta didik dapat menjelaskan cara melakukan permainan “ Memindahkan Benda “ secara runtut.
3. Melalui permainan “ Memindahkan Benda “,Peserta Didik memiliki rasa tanggungjawab, disiplin dan percaya diri yang baik.

MATERI PEMBELAJARAN

Pola Gerak Dasar Lokomotor

Gerak Lokomotor ialah gerakan yang ditandai dengan adanya perpindahan tempat. Gerakan berpindah tempat ini diantaranya jalan, lari, melompat dan mengguling.

Lari

Lari ialah gerakan memindahkan tubuh dari satu titik ke titik lainnya dengan cara melangkahkan kaki secara bergantian. Namun pada gerakan lari ada saat dimana kaki melayang di udara.

Adapun cara berlari sebagai berikut :

- Badan rileks, tidak kaku dan sedikit condong ke depan
- Pandangan lurus ke depan
- Ayunkan lengan dengan rileks dan kontinyu (lengan ditekuk 90 derajat dan mengayun rileks disamping tubuh)
- Atur irama dan panjang langkah agar tepat dan teratur



Lompat

Lompat ialah gerakan memindahkan tubuh dari satu titik ke titik lainnya dengan diawali tolakan satu atau dua kaki kemudian ada saat dimana tubuh melayang dan jatuh ke depan dengan posisi mendarat menggunakan kedua kaki.

Adapun cara melompat sebagai berikut :

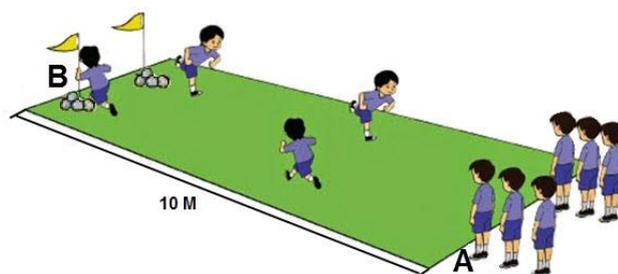
- Ambilah awalan secukupnya
- Berlari menuju garis tolakan
- Pada saat yang tepat, tolakan salahsatu kaki pada garis tolakan. Menolaklah sekuatnya sampai badan melayang ke depan
- Pada saat mendarat gunakan kedua kaki dengan lutut mengeper



Permainan Memindahkan Benda

Adapun cara melakukannya sebagai berikut :

- Setiap tim berdiri di garis star
- Ketika aba-aba peluit berlari menuju garis finish. Ketika 2 meter akan memasuki garis finish melakukan lompatan sebanyak 2 kali melewati kardus.
- Selanjutnya mengambil salah satu benda yang berada di depan untuk dipindahkan ke garis star.
- Setelah benda tersebut terambil lakukan kembali lompatan sambil melewati kardus kemudian berlari menuju garis star untuk memindahkan benda.
- Selanjutnya giliran pelari berikutnya yang melakukan tugas yang sama sampai semua benda yang berada di garis finish terpindahkan ke garis star
- Tim yang lebih dulu menyelesaikan tugas dialah pemenangnya
- Jarak lintasan pada permainan ini adalah sekitar 10-15 meter



B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Model Pembelajaran	Pembelajaran Kooperatif Tipe TGT
Metode Pembelajaran	Ceramah, demonstrasi, Tanya jawab, Game
Sumber Belajar	Buku Penjasoreks Kelas 3 dan Guru
Media Pembelajaran	Lapangan
Alat/bahan	Gambar, peluit, spidol, benda, kardus

<p>Kegiatan Pendahuluan</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Peserta didik dibariskan menjadi empat barisan ➤ Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam, menanyakan kabar, berdoa, memberi motivasi kepada peserta didik agar semangat dan gembira dalam mengikuti pelajaran yang akan dilaksanakan serta menggunakan yel-yel “ Salam berolahraga “ ➤ Guru mengecek kehadiran peserta didik ➤ Guru mengingatkan materi minggu sebelumnya dan menyampaikan materi hari ini serta tujuan yang akan dicapai ➤ Melakukan gerakan pemanasan melalui permainan “ Membentuk jumlah angka “ yang berorientasi pada kegiatan inti 	<p>3 Menit</p>
------------------------------------	--	-----------------------

Kegiatan Inti	Penyajian Kelas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru menyajikan garis besar materi dengan metode ceramah maupun diskusi sebelum kelas dibagi ke dalam beberapa kelompok ➤ Guru mendemonstrasikan gerakan kombinasi lari-melompat pada permainan “ Memindahkan benda “ ➤ Guru melakukan tanya jawab bersama peserta didik mengenai permainan “ Memindahkan benda “ 	5 Menit
	<i>Team</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru membagi peserta didik ke dalam kelompok kecil yang terdiri dari 4-5 orang secara heterogen ➤ Peserta didik berdiskusi bersama kelompoknya masing-masing 	
	<i>Game</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru menyiapkan arena permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 10-15 meter serta lebar 4-6 meter ➤ Guru menyiapkan alat serta bahan yang digunakan dalam permainan “ Memindahkan benda “ ➤ Guru menjelaskan aturan dalam permainan “ Memindahkan benda “ ➤ Peserta didik aktif dalam permainan 	
	<i>Tournament</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru menciptakan suasana permainan ke dalam bentuk kompetisi serta memberikan masukan dan motivasi guna meningkatkan rasa percaya diri ➤ Peserta didik terlibat aktif dalam permainan dengan menjunjung tinggi sportivitas dan keselamatan dalam bermain ➤ Guru memimpin jalannya permainan serta melakukan proses penilaian 	
	<i>Team Recognize</i>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Guru memberikan penghargaan atau reward kepada tim yang menjadi pemenang ➤ Guru memberikan motivasi dan umpan balik positif kepada seluruh peserta didik 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Peserta didik melakukan gerakan pendinginan ➤ Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar ➤ Guru mengakhiri pembelajaran dengan memberikan nasihat kepada peserta didik agar terus rajin belajar dan tetap semangat, memberikan tugas tertulis dan dilanjutkan dengan berdo'a beserta salam 	2 Menit	

C. PENILAIAN

1. Aspek Sikap : Percaya diri, Disiplin, tanggungjawab, kejujuran
2. Aspek Pengetahuan : Soal tertulis
3. Aspek Keterampilan : Kinerja atau unjuk kerja

Mengetahui
Kepala SDN Pantai Harapan Jaya 04

Bekasi, Januari 2022
Guru Penjasorkes

KARTAJAYA, S. Pd.SD
NIP. 196408141986101001

ANGGA FERMANA K, S. Pd
NIP. 199006152020121008

LAMPIRAN

1. Penilaian Sikap

No	Nama	Perilaku yang dinilai	CEK (√)			
			Sangat Baik	Baik	Cukup	Kurang
1	Bedu	Percaya diri, Disilin, Tanggungjawab, Kejujuran				
2	Raffi Ahmad					
3	Manohara					
4	Andin					
5	Evan Dimas					
Dst						

Keterangan :

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan

2. Penilaian Kognitif

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
Jelaskan langkah-langkah melakukan permainan “ Memindahkan Benda “ !				

Keterangan :

Nilai 1 , jika peserta didik tidak mampu menjelaskan sama sekali cara bermain

Nilai 2, jika peserta didik hanya mampu menjelaskan salahsatu cara bermain

Nilai 3, jika peserta didik mampu menjelaskan sebagian cara bermain

Nilai 4, jika peserta didik mampu menjelaskan semua cara bermain

3. Penilaian Keterampilan

Aspek yang dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
Melakukan gerakan kombinasi lari-lompat dengan benar melalui permainan “ Memindahkan Benda “ !				

Keterangan :

Nilai 1, jika hanya salah satu aspek benar

Nilai 2, jika hanya dua aspek benar

Nilai 3, jika hanya tiga aspek benar

Nilai 4, jika keempat (semua) aspek benar

Aspek yang dinilai :

- Gerakan lengan ketika berlari
- Gerakan kaki ketika berlari
- Posisi lutut ketika melompat
- Pandangan ada saat berlari

LEMBAR PENILAIAN

No	Nama Siswa	Performance			Jumlah Skor	Nilai
		Sikap	Pengetahuan	Keterampilan		
1	Bedu					
2	Raffi Ahmad					
3	Manohara					
4	Andin					
5	Evan Dimas					
Dst						

Mengetahui
Kepala SDN Pantai Harapan Jaya 04

KARTAJAYA, S. Pd.SD
NIP. 196408141986101001

Bekasi, Januari 2022
Guru Penjasorkes

ANGGA FERMANA K, S. Pd
NIP. 199006152020121008