



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA, DAN KESEHATAN
(PENJASORKES)**

**KELAS III
TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

**Nama : TITIK SISWINARSIH, S.Pd
NIP : 19690805 199611 2 001
Pangkat, Gol : Penata Tk. 1 , III/d**

**PEMERINTAH KOTA TEGAL
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UPTD SPF SD NEGERI RANDUGUNTING 6**
Jln. Merpati Gg. Kenari No. 13, Kel. Randugunting, ☎ (0283) 32446 - Kota Tegal

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Sekolah : SD Negeri Randugunting 6
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester : 3 (tiga) / 2 (dua)
Pertemuan ke : 2 (dua)
Alokasi Waktu : 10 menit
Topik 1 : Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar Lokomotor

1. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat melakukan kombinasi gerak dasar lari dan lompat.
- Siswa dapat melakukan dasar dasar atletik.

2. Langkah-Langkah Pembelajaran

A. Kegiatan Pendahuluan (1,5 menit)

Apersepsi dan Motivasi

- Siswa dibariskan menjadi tiga barisan dan mengecek kehadiran siswa.
- Guru membuka pelajaran dengan mengucapkan salam dan berdoa. dan memberi motivasi kepada siswa agar semangat dalam mengikuti pembelajaran yang akan dilaksanakan menggunakan yel-yel “ **Salam Olah Raga**”.
- Guru mengingatkan materi minggu kemarin dan menjelaskan tentang materi praktik hari ini serta **tujuan** yang akan dicapai.
- Melakukan gerakan pemanasan “Bermain Menjala Ikan” yang berorientasi pada kegiatan inti.

B. Kegiatan Inti (7 menit)

▪ **Eksplorasi**

- Siswa dapat melakukan kombinasi gerak dasar lari dan lompat
- Siswa dapat melakukan dasar dasar atletik
- Melibatkan peserta didik secara aktif dalam setiap kegiatan pembelajaran; dan
- Memfasilitasi peserta didik melakukan percobaan di lapangan.

▪ **Elaborasi**

- Melakukan gerakan lompat katak
- Melakukan gerakan kombinasi lari dan lompat dengan kontrol yang baik

▪ **Konfirmasi**

Guru mengadakan penilaian dan mengoreksi kesalahan gerakan, memberikan penguatan dan kesimpulan

C. Kegiatan Penutup (1,5 menit)

- Guru merefleksikan hasil pembelajaran tentang pengertian gerak lokomotor.
- Menutup pelajaran dengan memberikan tugas tertulis dan dilanjutkan penutup dengan berdoa dan salam.

3. Penilaian

- Keterampilan : Penilaian praktik kombinasi lari dan lompat dengan jarak tertentu secara individu
- Pengetahuan : Penilaian dilakukan dengan memberikan tes soal tertulis secara terstruktur
- Penilaian Sikap (Percaya diri, tanggung jawab, disiplin)

Mengetahui
Kepala Sekolah

Tegal, 15 April 2021

Guru Penjasorkes

Titik Siswinarsih, S.Pd
NIP. 196908051996112001

Titik Siswinarsih, S.Pd
NIP. 196908051996112001

LAMPIRAN 1

VI. Penilaian:

Penilaian dilaksanakan selama proses dan sesudah pembelajaran

Nilai Budaya Dan Karakter Bangsa	Indikator Pencapaian Kompetensi	Penilaian		
		Teknik	Bentuk Instrumen	Contoh Instrumen
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Disiplin,</i> • <i>Kerja keras</i> • <i>Kreatif,</i> • <i>Demokratif</i> • <i>Rasa Ingin tahu,</i> • <i>Cinta tanah air,</i> • <i>Bersahabat,</i> • <i>Menghargai prestasi,</i> • <i>Gemar membaca,</i> • <i>Peduli lingkungan,</i> • <i>Peduli sosial,</i> • <i>Tanggung jawab</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan lompat katak • Melakukan gerakan kombinasi lari cepat dan melompat 	Tes Keterampilan /Perbuatan	Soal Praktik / format penilaian	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerakan lompat katak • Peragakan gerakan kombinasi lari cepat dan melompat.

Keterangan teknik penilaian:

1. TEST (KOGNITIF):

Apa yang dimaksud dengan gerak dasar lokomotor dan berikan contoh gerakannya minimal 3 gerakan !

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta didik, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

Rubrik Penilaian

Pemahaman prosedur gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	0	1	2	3
Apa yang dimaksud dengan gerak dasar lokomotor dan berikan contoh gerakannya				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL				

Nilai 3, jika peserta didik mampu menyebutkan 3 jawaban

Nilai 2, jika peserta didik mampu menyebutkan 2 jawaban

Nilai 1, jika peserta didik mampu menyebutkan 1 jawaban

Nilai 0, jika tidak mampu menyebutkan jawaban

2. TES UNJUK KERJA :

- 1) Lakukan gerakan lompat katak dengan mengayun kedua tangan ?
- 2) Lakukan gerakan kombinasi lari-lompat

Keterangan:

1. Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta didik, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3 (soal 1)
2. Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta didik, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3 (soal 2)

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

Rubrik Penilaian

Unjuk Kerja Gerak prosedur gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	0	1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lakukan gerakan lompat katak dengan mengayun kedua tangan dengan benar! ▪ Lakukan gerakan kombinasi lari-lompat dengan benar! 				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL :				

3. PENGAMATAN SIKAP:

Pengamatan nilai *disiplin, percaya diri, dan kerja sama*.

Keterangan:

Berikan tanda cek (✓) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (✓) pada kategori baik, sedang dan kurang.

Rubrik Penilaian

Lembar Tes Observasi Perilaku Dalam prosedur gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep.

No.	Nama	Perilaku yang di Nilai	CEK (✓)		
			Baik (3)	Sedang (2)	Kurang (1)
1	Amirudin	Percaya diri			
2	Asyah Sahra				
3	Auralia Nabila Syifa	Tanggung jawab			
4	Azzahra Ramadhani				
5	Aladin Dwi Nugroho	Disiplin			
6	dst				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL :					

LAMPIRAN 2

BAHAN AJAR

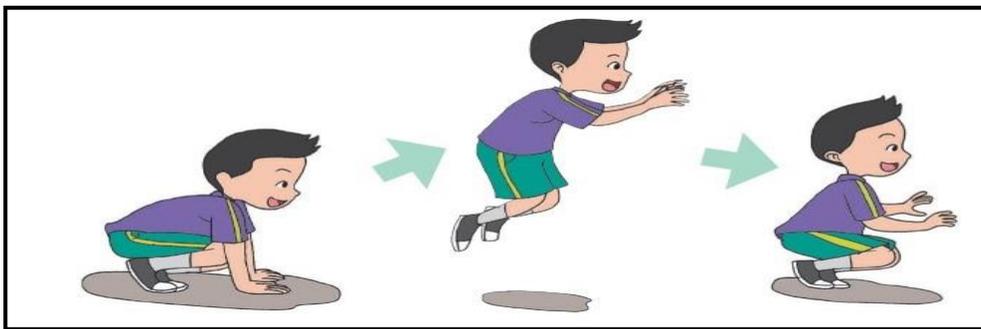
- Materi Pembelajaran : Gerak Dasar Lokomotor
- Tujuan Permainan : *Disiplin, percaya diri, dan kerja sama*
- Alat yang dipakai : Peluit, Segitiga kerucut, ban bekas, kotak dari spon
- Tempat yang digunakan : Halaman sekolah

1. PEMANASAN

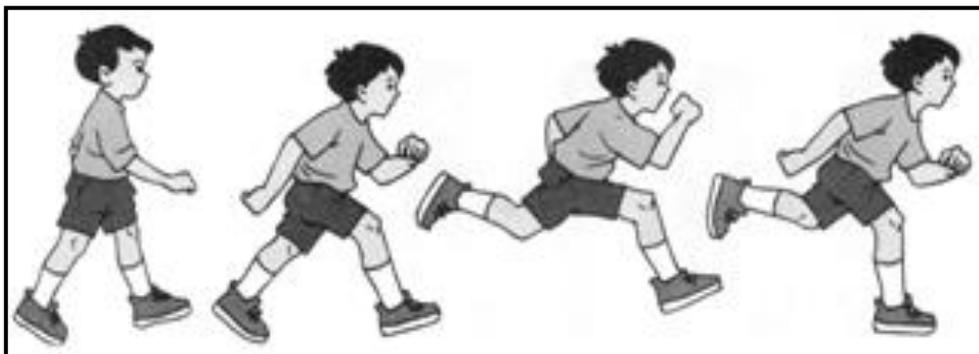


Permainan Menjala Ikan

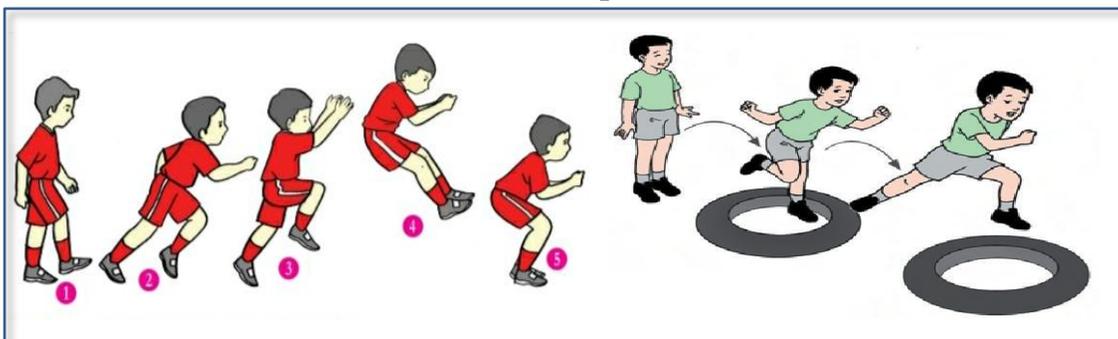
2. INTI PELAJARAN



Lompat Katak



Berlari ke depan



Kombinasi Lari dan Lompat

LEMBAR PENILAIAN

NO	Nama Siswa	Performance			Jumlah Skor	Nilai
		Pengetahuan	Praktik	Sikap		
1	Amirudin					
2	Asyah Sahra					
3	Auralia Nabila Syifa					
4	Azzahra Ramadhani					
5	Aladin Dwi Nugroho					
6	Dini Rizky Sahfrina					
7	Elsa Dwi Andira					
8	Faisal Alfikri					
9	Hafizh Akhal Bahir					
10	Hafizza Al Maulidina					
11	Indira Sukma					
12	Julio Tri Samuel					
13	Kayla Maulida					
14	Lusi Ervina Novianti					
15	Moh. Onen					
16	Mohammad Fadil					
17	Muhamad Khafid					
18	Muh Fadil Wijayanto					
19	Muchroji					
20	Nino Ardiansyah					
21	Nur Fitriyani					
22	Reyna susilowati					
23	Raudhotul Fatma					
24	Rendy Raja Azka					
25	Syafaa Putri Auliya					
26	Syarifatun Nisa					
27	Syifa Nurul Aulia					
28	Tiara Sasy Kirana					

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Guru Penjasorkes

TITIK SISWINARSIH, S.Pd
NIP. 19690805 199611 2 001

TITIK SISWINARSIH, S.Pd
NIP. 19690805 199611 2 001