

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SD Panca Budi Medan  
Pelajaran : PJOK  
Kelas / Semester : 1 /1  
Materi : Gerak Dasar Lokomotor dalam permainan sederhana atau tradisional  
Materi Pokok : Gerakan Berjalan, Berlari, dan Melompat  
Pembelajaran ke : 1  
Alokasi waktu : 10 Menit

### A. TUJUAN

- a. Siswa mempraktikkan secara berulang gerak dasar lokomotor berjalan, berlari, dan melompat sesuai dengan komando dan giliran yang diberikan oleh guru dalam bentuk permainan sederhana dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai disiplin, keberanian, kerja sama, dan tanggung jawab.
- b. Siswa menjelaskan manfaat dari latihan gerak dasar lokomotor berjalan, berlari dan melompat dalam berbagai bentuk permainan sederhana atau tradisional.

### B. MEDIA, ALAT PEMBELAJARAN

- Tali / lakban (isolasi) / kapur tulis
- Corn (kerucut rintangan)
- PPT
- Pluit
- Video tentang materi pembelajaran
- Buku siswa
- Buku guru

### C. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi waktu
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Melakukan pembukaan dengan salam dan dilanjutkan dengan membaca doa (<b>Orientasi</b>)</li><li>• Mengecek kehadiran peserta didik dengan mengabsen (<b>Disiplin</b>)</li><li>• Mengaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dipelajari dan diharapkan dengan pengalaman peserta didik (<b>Apersepsi</b>)</li><li>• Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari (<b>Motivasi</b>)</li></ul>	1 Menit

<p><b>Kegiatan Inti</b></p> <p>(Metode pembelajaran: ceramah, komando dan cooperative learning)</p>	<p><b>Langkah-langkah pembelajaran</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengamati – Peserta didik mengamati video tentang gerak dasar lokomotor berjalan, berlari, melompat yang ditayangkan oleh guru (<i>Creativity and innovation</i>)</li> <li>2. <b>Menanya</b> – Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi gerak dasar lokomotor berjalan, berlari, melompat dari video yang ditayangkan oleh guru. (<i>Critical Thinking and problem solving</i>)</li> <li>3. <b>Menalar</b> – Siswa mencoba berdiskusi dengan teman dan orang disekitar, (<i>Collaboration and communication</i>)</li> <li>4. <b>Mencoba</b> – Siswa diberi kesempatan untuk melakukan gerakan pemanasan dan mempraktikkan gerak dasar lokomotor : <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ berjalan (berjalan jinjit, berjalan mundur)</li> <li>➤ berlari (berlari zig zag , bolak-balik)</li> <li>➤ melompat (lompat satu kaki, lompat kodok)</li> </ul> </li> <li>5. Siswa dan guru melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang dilakukan</li> <li>6. <b>Mengkomunikasikan</b> – Peserta didik menyampaikan kesimpulan dan kesan dari proses kegiatan hari ini secara lisan kepada guru dan teman-temannya (<i>Comunication</i>)</li> </ol>	<p>8 Menit</p>
<p><b>Kegiatan Penutup</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru dan siswa melakukan refleksi mengenai kegiatan pembelajaran.</li> <li>2. Sebagai penutup peserta didik melakukan gerakan pendinginan</li> <li>3. Do'a penutup setelah melakukan kegiatan</li> </ol>	<p>1 Menit</p>

#### D. PENILAIAN

- a. Penilaian Afektif (Pengamatan sikap)
- b. Penilaian Kognitif (Tes tulis - bentuk soal melalui Quizizz / LKPD)
- c. Penilaian Keterampilan (Tes praktik - rubrik penilaian)

**Mengetahui**  
**Kepala Sekolah**

**Medan, 06 Januari 2022**  
**Guru PJOK**

**Ronny Irwanto, S.S.**  
NUKS. 19023LO730760221173058

**Syarifah Handayani, S.Pd.**  
NUPTK. 6452761663300023

## E. LAMPIRAN

### Rubrik Penilaian Afektif (Sikap)

No.	Nama Siswa	Disiplin	Aktif	Santun	Kerja sama	Nilai
1						
2						
3						

#### Keterangan :

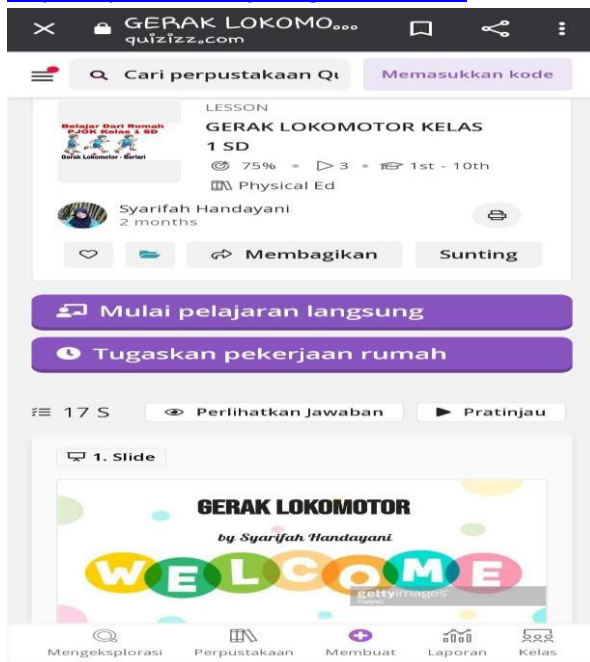
- 4 → A : selalu  
 3 → B : sering  
 2 → C : kadang-kadang  
 1 → D : tidak pernah

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$

### Instrumen Penilaian Kognitif (Tes tulis - bentuk soal melalui Quizizz / LKPD)

<https://quizizz.com/join?gc=23344073>

<https://canva.com>



### Rubrik Penilaian Psikomotorik (Test Praktik)

No.	Nama Siswa	Indikator Penilaian Gerak Dasar Locomotor			Total Skor
		Berjalan Mundur	Berlari Zig-zag	Lompat Kodok	
1					
2					
3					

#### Keterangan :

- 4 → A : Sangat Tepat  
 3 → B : Tepat  
 2 → C : Kurang tepat  
 1 → D : tidak tepat

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100$$