



**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

**(RPP)**

**DI SD KELAS 1 SEMESTER I**

**TEMA 1 DIRIKU**

**SUB TEMA 1 AKU DAN TEMAN BARU**

**TOPIK SIMULASI**

**AKTIVITAS PENGEMBANGAN POLA GERAK DASAR LOKOMOTOR**

**DESKRIPSI**

**PENGUASAAN PENGETAHUAN DAN PRAKTIK POLA GERAK DASAR LOKOMOTOR  
BERUPA JALAN, LARI, LOMPAT, BERGESER, BERJINGKAT DAN LAIN-LAIN**

**Disusun sebagai salah satu syarat**

**Seleksi Tahap 2**

**Calon Guru Penggerak**

**Angkatan ke V**

**Oleh :**

**SARTONO,S.Pd  
GURU PJOK SDN 1 POJOKWATU**

**DINAS PENDIDIKAN**

**KABUPATEN BLORA**

**PROVINSI JAWA TENGAH**

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	:	SDN 1 POJOKWATU
Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Topik 1	:	Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar Lokomotor
Tema	:	1. Diriku
Sub Tema	:	1. Aku dan teman baru
Pembelajaran	:	2
Kelas / Semester	:	1 / Ganjil
Alokasi Waktu	:	10 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Selama dan setelah mengikuti proses pembelajaran mengamati, menanya, mengeksplorasi, menganalisis dan mengkomunikasikan peserta didik diharapkan dapat
2. Menjelaskan prosedur gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN (10 MENIT)

#### I. Kegiatan Pendahuluan

**Guru :**  
**Orientasi**

Melakukan pembukaan dengan salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran (religius)

Memeriksa kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin

Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran.

#### **Apersepsi**

Mengaitkan materi/*tema/kegiatan* pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/*tema/kegiatan* sebelumnya,

1. *Gerak dasar jalan*
2. *Gerak dasar lari*

Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya.

Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.

## **Motivasi**

Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari.

Apabila materi/tema/projek ini dikerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang:

1. Gerak dasar jalan
2. Gerak dasar lari

Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung

Mengajukan pertanyaan.

## **Pemberian Acuan**

Memberitahukan materi pelajaran yang akan dibahas pada pertemuan saat itu.

Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung.

## **II. Kegiatan Inti**

### **Mengamati**

Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik

1. Gerak dasar jalan
2. Gerak dasar lari

dengan cara :

### **Melihat**

Guru memberikan gambar anak gerak dasar jalan dan gerak dasar lari

### **Mengamati**

Lembar kerja ,pemberian contoh-contoh materi /soal untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif , dsb yang berhubungan dengan

#### **1. Gerak Dasar Jalan**

Jalan adalah gerak maju dan mundur  
Kita berjalan ke mana saja  
Berjalan harus benar  
Ketika berjalan perhatikan jalanmu

#### **2. Gerak Dasar Lari**

Lari adalah berjalan cepat  
Lari berbeda dengan jalan

### **Membaca**

Materi dari buku paket atau buku-buku penunjang lain dari internet /materi yang berhubungan dengan gerak dasar jalan dan gerak dasar lari

**Catatan** : Selama pembelajaran berlangsung , mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap religius, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, Tangguh menghadapi masalah tanggung jawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan.

### **Metode Pembelajaran**

Pendekatan : Scientific Learning

Model Pembelajaran : Discovery Learning (Pembelajaran Penemuan), Tanya Jawab , dan Penugasan

### **III. Kegiatan Penutup**

- Melakukan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan.
- Memeriksa pekerjaan siswa yang selesai .
- Memberikan penghargaan pada siswa dengan hasil pekerjaan terbaik bisa berupa ucapan selamat atau tepuk tangan seluruh kelas.
- Mengajak siswa berdoa bersama

### **C. PENILAIAN**

#### **1. SIKAP : Observasi selama kegiatan**

Pengamatan dan pencatatan sikap siswa selama kegiatan menggunakan lembar observasi.

#### **2. PENGETAHUAN**

Pemberian soal tertulis

#### **3. KETERAMPILAN**

Menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan pengamatan dan eksplorasi

MENGETAHUI  
KEPALA SDN 1 POJOKWATU

Pojokwatu,.....  
GURU PJOK

**(TARNI,S.Pd.M.MPd)**  
NIP. 19650628 198806 2 001

**(SARTONO,S.Pd)**  
NIP. 19800412 200903 1 008



# *Lampiran*



Lampiran 1: Instrumen Penilaian Sikap, Pengetahuan, Keterampilan

No	Nama siswa	Sikap					Rata-rata (1)	Pengetahuan (2)	Keterampilan (3)	Jml nilai $\frac{1+2+3}{3}$
		A	B	C	D					
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

MENGETAHUI  
KEPALA SDN 1 POJOKWATU

Pojokwatu,.....  
GURU PJOK

(TARNI,S.Pd.M.MPd)  
NIP. 19650628 198806 2 001

(SARTONO,S.Pd)  
NIP. 19800412 200903 1 008

## Lampiran 2 : soal tertulis

Berilah tanda silang (X) pada huruf a,b,atau c pada jawaban yang paling tepat !

1. gerak lokomotor meliputi jalan lari dan ....
  - a. lompat
  - b. Aberdiri
  - c. duduk
  
2. berjalan jinjit adalah jalan dengan ....
  - a. tangan
  - b. tumit
  - c. ujung kaki
  
3. saat lari badan condong ke ....
  - a. samping
  - b. depan
  - c. belakang
  
4. Gerak lokomotor adalah...
  - a. Gerak berpindah tempat
  - b. Gerak yang berada pada satu tempat
  - c. Gerak tidak berpindah tempat
  
5. Berjalan dan berlari merupakan contoh dari...
  - a. Variasi dasar lokomotor
  - b. Gerak paristaltik
  - c. Gerak dasar non lokomotor

## II. Jawablah pertanyaan di bawah ini dengan tepat !

1. apa yang dimaksud gerak lokomotor?
2. lari pagi bermanfaat untuk apa?
3. gerak mengayun kaki melatih otot apa?
4. sebutkan contoh gerak lokomotor !
5. sebutkan contoh variasi dasar lokomotor !

Lampiran 3 :

**Lembar jawaban soal**

**PILIHAN GANDA**

1. A

2. C

3. B

4. A

5. A

**JAWABAN SINGKAT/ESSAY**

1. Gerak berpindah tempat
2. Untuk menyehatkan badan , melenturkan otot kaki
3. Otot kaki
4. Berjalan , berlari
5. Berjalan , berlari