

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) KURIKULUM 2013

Satuan Pendidikan : SDN 3 Patemon
Kelas / Semester : 2 / II
Mata Pelajaran : PJOK
Materi : Gerak Lokomotor (Meloncat)
Alokasi waktu : 2 JP

A. KOMPETENSI INTI

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 dan guru.
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, sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas dan logis dan sistematis, 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

❖ **Kompetensi Dasar :**

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

❖ **Indikator :**

- 3.1.1 Mengidentifikasi gerakan variasi pola gerak dasar lokomotor dalam bentuk permainan sederhana.
- 4.1.1 Melakukan gerakan variasi pola gerak dasar lokomotor dalam Bentuk permainan sederhana.

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan diberi contoh gerakan dasar meloncat, siswa dapat menjelaskan gerak dasar meloncat secara mandiri dengan benar.
2. Dengan diberi contoh gerakan dasar meloncat, siswa dapat melakukan gerak dasar meloncat dalam permainan sederhana dengan benar.

D. MATERI

- Gerak lokomotor meloncat

E. PENDEKATAN & METODE

Pendekatan : *Scientific* dan Permainan
Metode : Penugasan, Tanya Jawab, Diskusi dan Ceramah

F. MEDIA, ALAT DAN SUMBER BELAJAR


Media dan Alat :

Lakban : Untuk membuat lintasan permainan
Peluit : Penanda dari guru
Lapangan : Sarana olahraga

Sumber Belajar :

Buku Guru : Hidup bersih dan sehat / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Buku Siswa : Hidup bersih dan sehat / Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
Google

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<p>Kegiatan Pendahuluan</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru mengucapkan salam dan menyapa siswa dan menanyakan kabar mereka. 2. Mengajak siswa untuk berdoa 3. Guru mengecek kehadiran siswa 4. Guru menyampaikan tema, tujuan pembelajaran dan manfaatnya. 5. Apersepsi, mengkaitkan materi sebelumnya dengan materi yang akan dibahas. 	<p>10 menit</p>
<p>Kegiatan Inti</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru mengajak siswa melakukan pemanasan sebelum melakukan aktifitas gerak lokomotor 2. Guru menjelaskan pengertian gerak lokomotor dan macam-macamnya <p style="text-align: center;">Gerak Locomotor</p> <p>Gerak lokomotor adalah gerakan berpindah tempat, di mana bagian tubuh tertentu bergerak atau berpindah tempat. Contoh gerak lokotor yaitu :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berjalan • Berlari • Melompat • Meloncat • Bergelinding dll 3. Siswa menyimak penyampaian materi gerak keseimbangan, dan latihan keseimbangan menumpu pada satu kaki, berdiri dengan menirukan sikap pesawat terbang. (mengamati) 4. Siswa menayakan hal yang belum di pahami dari materi yang disampaikan (menanya) Siswa mendiskusikan materi gerak keseimbangan dengan topik : diskusikan dengan kelompok apa manfaat gerak keseimbangan dalam kehidupan sehari-hari dengan di pandu oleh guru (menalar) 5. Guru mendemonstrasikan gerakan lokomotor yang harus di laksanakan oleh siswa <ol style="list-style-type: none"> 1) Siswa dibagi menjadi 2 kelompok 2) Setiap kelompok berdidiri di titik A dan titik B 3) Siswa melakukan gerakan meloncat Yang berdiri di titik A meloncat menuju titik B Yang berdiri di titik B meloncat menuju titik A 4) Saat siswa bertemu atau berhadapan maka siswa harus melakukan suit Gunting kertas batu. 5) Siswa yang kalah harus keluar dari lintasan dan orang kedua meloncat setelah orang pertama keluar dari lintasan 6) Siswa yang menang meneruskan loncatannya sampai berhadapan lagi dengan lawan dan melakukan suit Kembali. 7) Siswa yang kalah suit keluar dari lintasan dan yang menang melanjutkan loncatannya. 8) Dilakukan sampai ada siswa yang sampai ke titik lawan.  <p style="text-align: center;">Gambar lintasan permainan</p> 6. Siswa berlatih melakukan gerak meloncat dengan di pandu guru. (mencoba) 	<p>120 menit</p>

	<ol style="list-style-type: none"> 7. Siswa mencoba melakukan grak meloncat di lintasan yang sudah di sediakan guru. Ketika melakukan kegiatan ini, perlu dibimbing sifat percaya diri dalam diri siswa. (mencoba) 8. Guru mengamati kegiatan siswa 9. Guru meminta siswa menyampaikan pendapatnya tentang materi yang sudah di laksanakan bersama (mengkomunikasikan) 10. Guru memberikan penguatan dan motivasi terhadap prestasi belajar siswa 	
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bersama siswa guru membuat kesimpulan 2. Guru merefleksi : dengan bertanya jawab tentang materi yang telah dipelajari (untuk mengetahui hasil kecapaian materi) 3. Guru memberikan tes pengetahun untuk di kerjakan. 4. Guru memimpin suswa untuk melakukan pendinginan/coolingdown 5. Menyampaikan materi yang akan di pelajari pada pertemuan berikutnya 6. Mengajak siswa untuk berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran 	10 menit

H. PENILAIAN

1. Penilaian Sikap

Selama proses pembelajaran guru mengamati sikap yang muncul pada saat anak melakukan aktivitas KBM dan Penugasan. Sikap yang diharapkan selama proses pembelajaran dan akhir pembelajaran yaitu spiritual dan disiplin.

Kriteria Sikap Berdo'a

Kriteria 1 : Menundukkan kepala pada saat berdo'a

Kriteria 2 : Membaca doa dengan benar

Kriteria 3 : Khusuk dalam berdoa

Keterangan :

Skor 3 : Apabila memenuhi 3 kriteria

Skor 2 : Apabila hanya 2 kriteria yang dipenuhi

Skor 1 : Apabila hanya 1 kriteria yang di penuhi

Kriteria Kedisiplinan

Kriteria 1 : Masuk kelas tepat waktu

Kriteria 2 : Memakai seragam sesuai tatatetib

Kriteria 3 : Mengumpulkan tugas tepat waktu

Keterangan :

Skor 3 : Apabila memenuhi 3 kriteria

Skor 2 : Apabila hanya 2 kriteria yang dipenuhi

Skor 1 : Apabila hanya 1 kriteria yang di penuhi

Format Penilaian Sikap

No	Nama	Perubahan tingkah laku									Total Skor	Nilai	Predikat
		Berdoa Sebelum Aktivitas			Berdoa Sesudah Aktivitas			Disiplin					
		K1	K2	K3	K1	K2	K3	K1	K2	K3			
1												
2													
3													

Keterangan :

Berilah tanda (√) pada kolom kriteria yang di penuhi peserta didik

Skor maksimal = 9

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

Predikat :

Nilai 81 – 100 = A (Sangat baik)

Nilai 71 – 80 = B (Baik)

Nilai 61 – 70 = C (Cukup)

Nilai < 60 = D (Kurang)

2. Penilaian Keterampilan Gerak

Lembar Penilaian Loncat

No	Nama Siswa	Sikap Awal				Saat Meloncat				Saat Mendarat				Jml Skor	Nilai
		K1	K2	K3	K4	K1	K2	K3	K4	K1	K2	K3	K4		
1															
2															
3															

No	Aspek	Kriteria Penilaian			
		Kriteria 1	Kriteria 2	Kriteria 3	Kriteria 4
1	Sikap Awal	Badan tegap	Pandangan lurus kedepan	menjaga keseimbangan	Ambil nafas
2	Saat Meloncat	Pandangan lurus kedepan,	menekuk lutut,	meloncat	mengayunkan tangan ke depan
3	Saat Mendarat	Medarat dengan 2 kaki	Menekuk lutut sedikit	Tangan kedepan	Menjaga keseimbangan

Keterangan : Berilah 1 pada kolom yang di laksanakan saat meloncat

Skor Maksimal = 12

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

Mengetahui
Ka. SDN 3 Patemon

Bungatan, 07 Januari 2022
Guru PJOK

ABDUR RAHIM, S.Pd
NIP. 19620412 198303 1 026

MUSLIM