

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan	:	SDN PASAR MANGGIS 03
Mata Pelajaran	:	Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok	:	Variasi Gerak Dasar Jalan, Lari dan Lompat
Sub Materi	:	Variasi Gerak Dasar Lari
Kelas / Semester	:	IV (Empat) / 1
Alokasi Waktu	:	2 X 30 (Menit)

A. KOMPETENSI INTI (KI)

- KI 1 : Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
KI 2 : Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
KI 3 : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca dan menanya) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
KI 4 : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis, dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. KOMPETENSI DASAR (KD)

- 3.3 Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.
4.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga dan atau olahraga tradisional.

C. INDIKATOR:

- 3.3.2 Menganalisis variasi gerak dasar lari yang tepat.
4.3.2 Mempraktikkan variasi gerak dasar lari di bawah bimbingan guru dengan terampil.

D. TUJUAN PEMBELAJARAN

- 3.3 Melalui video pembelajaran peserta didik mampu menganalisis variasi gerak dasar berlari.
4.3 Melalui video pembelajaran peserta didik mampu mempraktikkan variasi gerak dasar berlari.

E. MATERI PEMBELAJARAN

- Variasi gerak dasar lari

F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberi salam kepada peserta didik saat akan memulai pelajaran dan memimpin berdoa melalui Googlemeet. 2. Kemudian menanyakan kabar, kondisi peserta didik, serta memberi penyuluhan tentang pencegahan covid 19 3. Melalui Googlemeet, Guru juga memberikan motivasi kepada peserta didik agar tetap semangat bermain sambil belajar melalui pembelajaran PJOK. 4. Guru memulai pembelajaran dengan memberikan presentasi powerpoint 5. Peserta didik menyimak apersepsi serta tujuan pembelajaran melalui presentasi yang dibagikan oleh guru, setelah itu bersiap mengikuti materi yang disajikan melalui presentasi pembelajaran tersebut. 	15 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengamati Peserta didik mengamati presentasi tentang variasi gerak dasar berjalan yang diberikan oleh guru (<u>Creativity and innovation</u>). 2. Menanya Guru memberikan kesempatan peserta didik untuk bertanya tentang materi melalui komunikasi di google meet. (<u>Critical thinking and problem solving</u>) 3. Mencoba Peserta didik diberi kesempatan untuk mempraktikkan variasi gerak dasar berlari 4. Menalar Peserta didik mencoba berdiskusi dengan teman dan orang disekitar berkaitan dengan hasil pengamatan dari presentasi pembelajaran yang diamati. (<u>Collaboration and communication</u>) 5. Mengkomunikasikan Peserta didik menyampaikan tugas gerak dan hasil belajar yang ia peroleh dari pembelajaran kepada guru (<u>Comunication</u>) 	40 menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah Peserta didik selesai menyimak video pembelajaran, guru mengingatkan agar peserta didik mengerjakan tugas gerak sesuai dengan tagihan yang disampaikan pada video pembelajaran tersebut. 2. Guru menyampaikan bahwa tugas gerak dikumpulkan langsung hari tersebut/atau hari lain melalui pesan WhatsApp, googleform yang telah disiapkan oleh guru 3. Melalui pesan googlemeet lainnya guru mengakhiri pembelajaran dan menginfokan bahwa jika ada kesulitan bisa berkomunikasi dengan guru melalui media komunikasi yang ada. 4. Guru juga memberikan motivasi kepada peserta didik agar tetap semangat bermain sambil belajar melalui pembelajaran PJOK. 5. Guru menutup dengan berdoa. 	15 menit

G. SUMBER DAN MEDIA PEMBELAJARAN

1. Buku Guru Aktif Berolahraga: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
 - a. Kelas IV SD/MI/ Berton Supriadi Simamora. -- Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019.
 - b. Perbukuan Balitbang Kemendikbud, 2019.
2. Referensi dari media cetak yang membahas tentang variasi gerak dasar lari. Misalnya koran, majalah, dan buku Peduli Terhadap MakhluK Hidup/ Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.-- Edisi Revisi Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017
3. Media internet seperti youtube dll.

H. METODE PEMBELAJARAN

1. Pendekatan : Saintifik
2. Metode : Daring

I. Penilaian

1. Penilaian Sikap
Jurnal pengamatan saat googlemeet
2. Penilaian Pengetahuan
mengerjakan tugas/soal kognitif pada googleform yang telah dibuat guru
3. Penilaian Keterampilan
mengirimkan bukti praktik (foto/video/sesuai kemampuan peserta didik) sesuai instruksi tugas gerak yang telah dijelaskan oleh guru.

Jakarta, 22 November 2021
Guru PJOK

SONEM, S.Pd
NIP. 196704071988042001

LAMPIRAN 1

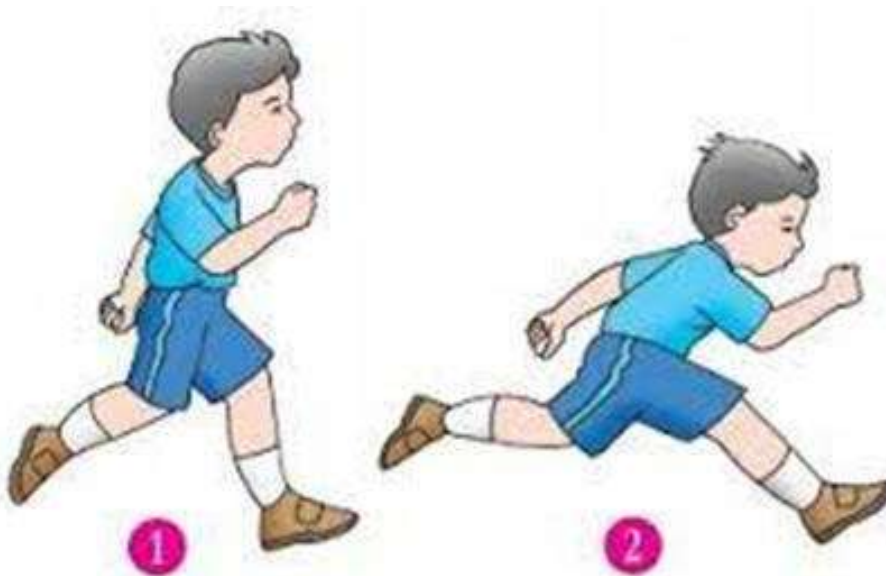
Satuan Pendidikan	: SDN PASAR MANGGIS 03
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Materi Pokok	: Variasi Gerak Dasar Jalan, Lari dan Lompat
Sub Materi	: Variasi Gerak Dasar Lari
Kelas / Semester	: IV (Empat) / 1
Alokasi Waktu	: 2 X 30 (Menit)

3.3 Melalui video pembelajaran peserta didik mampu menganalisis variasi gerak dasar berlari.

4.3 Melalui video pembelajaran peserta didik mampu mempraktikkan variasi gerak dasar berlari.

Lari Pelan dan Lari Cepat

Lari santai dikenal dengan istilah jogging, sedangkan lari cepat dikenal dengan istilah sprint. Kedua jenis lari ini dapat divariasikan. Bagaimana cara melakukan variasi gerak laripelan (joging) dan lari cepat (sprint).



Dari Gambar diatas kamu dapat menganalisis cara melakukan variasi gerak lari pelan dan lari cepat. Bagaimana langkah- langkahnya? Awalnya, sikap berdiri tegak. Melangkahlah untuk melakukan lari pelan (joging) sejauh 10 m. Kemudian, lakukan lari cepat dalam jarak tertentu. Saat berlari, gunakan ujung telapak kaki. Ayunkan lengan dengan kedua tangan dikepalkan atau dibuka. Ayunan lengan dilakukan secara santai. Posisi badan miring ke depan dan pandangan ke depan. Saat berlari, ayunan lengan dan langkah kaki harus terkoordinasi dengan baik. Langkah kaki kiri ke depan diikuti ayunan lengan kiri kebelakang. Sebaliknya, saat kaki kanan melangkah ke depan, ayunan lengan kanan ke belakang.

Lari Menyamping dan Lari Berkelok-kelok

Bagaimana cara melakukan gerak lari menyamping dan lari zigzag? Awalnya, sikap berdiritegak. Langkahkan kaki kiri ke samping dalam gerakan berlari diikuti ayunan lengan. Lakukan kegiatan lari menyamping dalam jarak tertentu. Selanjutnya, lakukan lari berkelokkelok melewati rintangan. Lakukan kegiatan ini dengan dengan semangat danpercaya diri.



Gambar 3.7 Lari menyamping dan lari berkelok-kelok

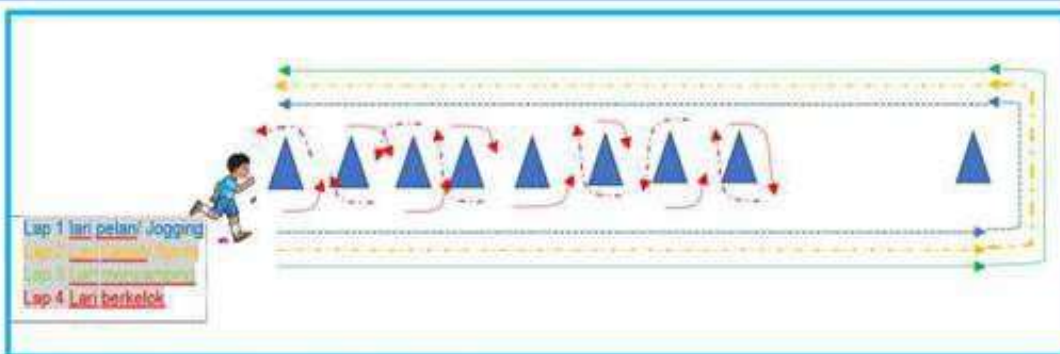
LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

TUGAS GERAK

Nama :

Kelas :

1. Carilah barang yang tidak terpakai atau batu bata sebanyak 9 buah
2. Buatlah lintasan dengan panjang panjang 15 meter
3. Dari tanda pertama buatlah rintangan sebanyak 7 buah dengan jarak rintangan 1 meter
4. Praktikkan semua variasi gerak lari dengan sebanyak 4 lap
 - Lap 1 lari pelan/ Jogging
 - Lap 2 Lari Cepat/ Sprint
 - Lap 3 Lari menyamping
 - Lap 4 Lari berkelok



Dokumentasikan kegiatanmu dan Kirimkan video rekamanmu melalui whatsapp



Jika kalian terkendala tidak bisa mengirimkan video kerjakan LKS ini dan erahkan ke guru PJOKmu

Berapa waktu tempuh Lap 1

Berapa waktu tempuh Lap 2

Berapa waktu tempuh Lap 3

Berapa waktu tempuh Lap 4

Media yang digunakan



botol bekas



batu

Instrumen penilaian

A. Penilaian Pengetahuan

1. Untuk meningkatkan pemahaman kalian terhadap materi, kalian dipersilahkan mengerjakan soal dan menjawab pertanyaan.
2. Menjawab pertanyaan pada modul dengan jawaban yang tepat, jawaban yang tepat mendapat 5 poin
3. Kerjakan soal secara mandiri, jujur, sungguh-sungguh dan bertanggung jawab
4. Soal tes pengetahuan bisa dikerjakan pada lembar kerja ataupun buku tulis (dalam keadaan daring jawaban dikirim melalui WA grup kelas)

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$$

B. Penilaian Keterampilan

Berikan tanda centang pada setiap indikator keterampilan yang muncul!

1. Kiriman video

Berikan ceklis jika gerakan sudah benar berikan silang jika gerakan masih kurang benar

No	Nama	Lari pelan		Lari cepat		Lari cepat dan berkelok-kelok		Jml Skor ceklist	Nilai
		Posisi tangan	Posisi kaki	Posisi tangan	Posisi kaki	Posisi tangan	Posisi kaki		
1									
2									
dst									

Menggunakan LKS

No	Nama	Lari pelan		Lari cepat		Lari cepat dan berkelok-kelok		Jml Skor ceklist	Nilai
		Pengulangan	Jml langkah	Pengulangan	Jml langkah	Pengulangan	Jml langkah		
1									
2									
dst									

Keterangan

- Berikan angka 1 pada indikator yang muncul (ya) dan angka 0(tdk)
- Jumlah skor = Jumlah keseluruhan ceklist (3)

$$\text{NILAI} = \frac{\text{Jumlah Skor Perolehan}}{\text{Jumlah Skor Maksimal}} \times 100$$

MEDIA PEMBELAJARAN

1	LAPTOP		Digunakan Guru untuk tatap maya
2	GAWAI		Digunakan Siswa untuk tatapmaya
3	GOOGLEMEET		
4	YOUTUBE		Literasi tambahan
5	WHATAPP	 WhatsApp	Komunikasi antara guru dan peserta didik
6	POWERPOINT		Presentasi materi pelajaran
7.	botol bekas		Media Alternatif siswa untuk mempraktikkan gerakan
8.	Batu		Media Alternatif siswa untuk mempraktikkan gerakan