

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN 14 Padang Aro
 Kelas/Semester : IV/1
 Tema /Pembelajaran : Aktifitas Variasi gerak Lokomotor
 Pembelajaran : Varaiasi gerak dasar jalan-jalan ,lari,lompat dan lompat dan Lempar sebagai atletik dengan aktivitas yang menyenangkan anak
 Alokasi Waktu : 10 Menit.

A. Tujuan Pembelajaran

1. Peserta didik dapat menyebutkan variasi gerak dasar jalan,lari lompat
2. Peserta didik dapat mempraktekkan variasi gerak dasar jalan,lari lompat

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> - Guru memberi salam menanyakan kabar dan berdoa mengawali krgiatan - Guru Mencek kehadiran siswa - Guru mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan materi yang akan diajarkan - Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dan manfaat dari aktifitas yang akan dilakukan 	2 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> - Peserta didik mengamati penjelasan mengawali materi tenkatak tang pola gerak Dasar Lokomotor (Lompat katak) - Peserta didik mengamati contoh pola gerak dasar lokomotor pada alat peraga yang disajikan mengamati - Guru menanyakan pemahaman siswa mengenai pola gerak dasar lokomotor(lompat katak) - Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik menanyakan hal-hal yang berkaitan dengan pola gerak dasar lokomotor - Guru menyajikan gambar-gambar yang berhubungan dengan pola gerak dasar lokomotor. - Peserta didik diarahkan untuk memahami materi yang terdapat dalam gambar tersebut. - Peserta didik mencoba mempraktekkan dari hasil pengamatan - Tiap peserta didik diminta melakukan gerak secara sendiri dan berkelompok secara bergantian. 	6 Menit
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> - Setelah kegiatan guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk menyimpulkan pembelajaran - Guru dan peserta didik bersama-sama melakukan refleksi - Guru menyimpulkan pembelajaran dan menyampaikan pembelajan pertemuan berikut - Guru menutup pembelajaran dengan doa. 	2 menit

C, Penilaian

1. Penilaian Sikap
(Pengamatan selama PBM)
2. Penilaian Pengetahuan (kognitif)
 - Tertulis
3. Penilaian keterampilan (psikomotor)
4. Praktek (Mempraktekkan gerak dasar lompat katak)

Mengetahui
Kepala sekolah

ZUHROWATI, S.Pd
NIP.197411011999122001

Lubuk Aro,
Guru PJOK

PAMILUDDIN, S.Pd
NIP.198205022010011029

1. Rubrik pengetahuan Sikap

NO	NAMA PESERTA DIDIK	SIKAP												NILAI	PREDIKAT	KET
		JUJUR				DISIPLIN				PERCAYA DIRI						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			

Ket :

4 Sangat baik

3.baik

2.cukup

1,kurang

2.Rubrik Penilaian Pengetahuan

no	Soal	Jawab	skor	ket
1				
2				
3				
4				

3. Rubrik Penilaian Keterampilan

no	Aspek yang dimulai	Kwalitas Gerak			
1	Melakukan pola gerak lokomotor berjalan dan berlari	1	2	3	4
	Posisi badan dan ayunan tangan saat berjalan dan berlari saat akan lompat katak				
	Skor maksimal 4 Skor peroleh/skor maksimal x 100				

Ket :

4 dilakukan dengan sangat sempurna