

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)
PJOK
KELAS 1**



**PEMERINTAH KABUPATEN SUMEDANG
DINAS PENDIDIKAN
SD NEGERI SANTAKA
2022-2023**

**Siti Murni, S.Pd.
NIP. -**

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

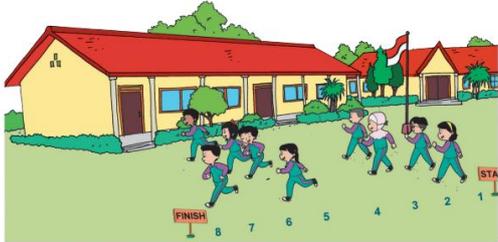
Satuan Pendidikan	: SD NEGERI SANTAKA
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/ Semester	: 1/ 2
Tema	: 7 (Benda,Hewan dan Tanaman di Sekitarku)
Sub Tema	: 1 (Benda Hidup dan Tak Hidup di Sekitar Kita)
Pembelajaran ke	: 1
Alokasi Waktu	: 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Dengan mendengar penjelasan dari guru, siswa dapat menjelaskan gerakan dasar lokomotor (berjalan dan berlari) sesuai irama dengan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DESKRIPSI KEGIATAN	ALOKASI WAKTU
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> Di awal pembelajaran, guru menyapa siswa, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa. Siswa berdoa bersama sesuai dengan agama dan kepercayaan masing-masing dipimpin oleh salah satu siswa petugas piket. Guru menginformasikan kegiatan yang akan dilakukan pada hari itu. Guru menginformasikan tujuan pembelajaran yang akan dicapai setelah kegiatan pembelajaran dilaksanakan. Guru melakukan apersepsi dengan melakukan salah satu kegiatan berikut yaitu tanya jawab, mengulas kembali beberapa hal tentang kegiatan sebelumnya membedakan benda hidup dan benda tak hidup. 	2 menit
Inti	<ul style="list-style-type: none"> Manusia adalah benda hidup. Manusia bergerak dengan cara berjalan dan berlari. Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang gerak berjalan dan berlari. Gerak berjalan. <ol style="list-style-type: none"> Sikap awal berdiri tegak dan pandangan ke depan. Tangan kanan dan kiri dikepalkan di samping badan. Berjalanlah seperti biasa dengan lengan diayun di samping badan. Berjalanlah mengikuti irama hitungan 1, 2, 3, dan 4 <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">Sumber : Buku tematik terpadu kurikulum 2013 (buku guru tema 7)</p>	7 menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah berjalan, lakukan gerak berlari. • Saat perpindahan gerak berjalan ke berlari, lakukan secara perlahan. • Gerak berlari. <ol style="list-style-type: none"> 1. Badan sedikit dicondongkan. 2. Lakukan ayunan kaki lebih tinggi. 3. Gerakan kaki dipercepat dari gerak berjalan  <p>Sumber : Buku tematik terpadu kurikulum 2013 (buku guru tema 7)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan gerakan kombinasi berjalan dan berlari. • Berjalan dan berlari sesuai irama hitungan. • Lakukan gerakan berjalan untuk hitungan 1, 2, 3, dan 4. • Lakukan gerakan berlari untuk hitungan 5, 6, 7, dan 8  <p>Sumber : Buku tematik terpadu kurikulum 2013 (buku guru tema 7)</p>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Guru memberi kesempatan kepada siswa untuk menyampaikan pendapatnya tentang pembelajaran yang telah diikuti. • Guru merefleksi proses pembelajaran yang sudah dilakukan. • Guru menunjuk salah satu siswa memimpin berdo'a. 	1 menit

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

- ✓ **Penilaian Sikap: Observasi dan pencatatan sikap siswa selama kegiatan**
- ✓ **Penilaian pengetahuan: Tes tertulis/ lisan**
- ✓ **Penilaian keterampilan: Penilaian unjuk kerja**

Mengetahui,
Kepala SD NEGERI SANTAKA

Sumedang, Januari 2022
Guru PJOK

OTING DARIAH, S.Pd. SD.
NIP. 197005041991032011

SITI MURNI
NIP. -

BAHAN AJAR

RINGKASAN MATERI

Gerak lokomotor adalah gerakan tubuh yang ditandai dengan adanya perpindahan tempat. Pada umumnya gerak ini menggunakan kaki sebagai penunjang utama gerakan. Contoh gerak ini adalah berjalan, berlari, melompat, dan meloncat.

Gerak berjalan.

1. Sikap awal berdiri tegak dan pandangan ke depan.
2. Tangan kanan dan kiri dikepalkan di samping badan.
3. Berjalanlah seperti biasa dengan lengan diayun di samping badan.
4. Berjalanlah mengikuti irama hitungan 1, 2, 3, dan 4



Sumber : Buku tematik terpadu kurikulum 2013
(buku guru tema 7)

- Setelah berjalan, lakukan gerak berlari.
- Saat perpindahan gerak berjalan ke berlari, lakukan secara perlahan.
- Gerak berlari.
 1. Badan sedikit dicondongkan.
 2. Lakukan ayunan kaki lebih tinggi.
 3. Gerakan kaki dipercepat dari gerak berjalan



Sumber : Buku tematik terpadu kurikulum 2013 (buku guru tema 7)

- Siswa melakukan gerakan kombinasi berjalan dan berlari.
- Berjalan dan berlari sesuai irama hitungan.
- Lakukan gerakan berjalan untuk hitungan 1, 2, 3, dan 4.
- Lakukan gerakan berlari untuk hitungan 5, 6, 7, dan 8



Sumber : Buku tematik terpadu kurikulum 2013
(buku guru tema 7)

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

NAMA SISWA :
TEMA/SUB TEMA : 7 / 1
TUJUAN PEMBELAJARAN : Dengan mendengar penjelasan dari guru, siswa dapat menjelaskan gerak dasar gerakan dasar lokomotor (berjalan dan berlari) sesuai irama dengan benar.

JAWABLAH PERTANYAAN BERIKUT !

Apa yang kamu pelajari hari ini?

Jelaskan bagaimana cara berjalan dan berlari sesuai irama ?

Pada irama hitungan berapa kamu mulai berlari ?

Tuliskan manfaat yang kamu dapat setelah mempelajari gerak berjalan dan berlari ?

INSTRUMEN PENILAIAN

✓ Penilaian Sikap

NO	NAMA PESERTA DIDIK	JUJUR		DISIPLIN		TANGGUNG JAWAB		SANTUN		PEDULI		PERCAYA DIRI	
		PS	PB	PS	PB	PS	PB	PS	PB	PS	PB	PS	PB
1													
2													
3													
dst													

Keterangan :

BS : Baik Sekali

PB : Perlu Bimbingan

✓ Penilaian pengetahuan: Tes tertulis/ lisan

1. Prosedur Penilaian
 - a. Tes Proses
 - b. Tes Akhir
2. Bentuk Penilaian Tes
 - a. Uraian
3. Jenis Tes
 - a. Tulisan
4. Teknik Penilaian
 - a. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis
 - b. Penilaian Keterampilan : Ujuk Kerja

SOAL

Jawablah Pertanyaan di bawah ini dengan benar !

1. Apa yang kamu pelajari hari ini?
2. Jelaskan bagaimana cara berjalan dan berlari sesuai irama ?
3. Pada irama hitungan berapa kamu mulai berlari ?
4. Tuliskan manfaat yang kamu dapat setelah mempelajari gerak berjalan dan berlari ?

Kunci Jawaban

1. Gerak lokomotor (berjalan dan berlari)
2. Gerak berjalan.
 1. Sikap awal berdiri tegak dan pandangan ke depan.
 2. Tangan kanan dan kiri dikepalkan di samping badan.
 3. Berjalanlah seperti biasa dengan lengan diayun di samping badan.
 4. Berjalanlah mengikuti irama hitungan 1, 2, 3, dan 4
- Gerak berlari.
 1. Badan sedikit dicondongkan.
 2. Lakukan ayunan kaki lebih tinggi.
 3. Gerakan kaki dipercepat dari gerak berjalan
3. Pada hitungan ke 5
4. Kaki menjadi kuat

FORMAT PENILAIAN

1. Penilaian Pengatahuan

NO	NAMA SISWA	KELAS	NILAI	PREDIKAT

Keterangan :

$$\text{Konversi} = \frac{\text{Skor Perolehan}}{\text{Skor Maksimal}} \times 4$$

Predikat A : 92-100 Klasifikasi Baik Sekali

Predikat B : 84-92 Klasifikasi Baik

Predikat C : 75-83 Klasifikasi Cukup

Predikat D : 0-74 Klasifikasi Perlu Bimbingan

✓ Penilaian keterampilan: Penilaian unjuk kerja

Instrumen Observasi Berbentuk Lembar Pengamatan Berjalan dan Berlari

NO	KRITERIA	TERLIHAT (✓)	BELUM TERLIHAT (✓)
1	Posisi tegak dan tangan dikepal saat berdiri tegak		
2	Ayunan tangan dan kaki seirama saat berjalan		
3	Berjalan sesuai irama		
4	Posisi badan sedikit condong ke depan saat berlari		
5	Ayunan tangan dan kaki sesuai sesuai saat berlari		
6	Berlari sesuai irama		

Lembar Penilaian Keterampilan: Pengamatan gerakan berjalan dan berlari

Ceklis kriteria yang muncul

~ Jika terlihat, skor = 1, belum terlihat, skor = 0

~ Skor maksimal = skor terlihat X jumlah kriteria = 1 X 6 = 6

~ Nilai akhir = $\frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Skor maksimal}} \times 100 = \dots$