

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

<b>Satuan Pendidikan</b> : SDN Jrebengkembang	<b>Bab/ Pelajaran III</b> : Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, Lempar
<b>Mata Pelajaran</b> : PJOK	<b>Materi</b> : Jalan dan Lari
<b>Kelas/ Semester</b> : IV (empat) / 1 (Satu)	<b>Alokasi Waktu</b> : 1 x Pertemuan (10 menit)

**A. KOMPETENSI DASAR**

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

**B. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI**

- 3.3.1 Siswa dapat menjelaskan variasi gerak dasar jalan, dan lari melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional
- 3.4.2 Siswa dapat mempraktikkan variasi gerak dasar jaan dan lari, melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional

**C. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Setelah membaca buku siswa dapat menjelaskan variasi gerak jalan dan lari dengan benar
2. Setelah berdiskusi siswa dapat menjelaskan langkah gerakan jalan kedepan dan lari kedepan dengan benar
3. Setelah berdiskusi siswa dapat menjelaskan perbedaan gerak jalan dan lari

**D. LANGKAH – LANGKAH PEMBELAJARAN**

Metode Pembelajaran : *Discovery Learning*

<b>Kegiatan</b>	<b>Deskripsi Kegiatan</b>	<b>Alokasi Waktu</b>
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru membuka pelajaran, mengucapkan salam dan memimpin berdoa.</li> <li>▪ Guru memberi motivasi kepada siswa agar semangat dalam mengikuti pembelajaran yang akan dilaksanakan (dengan yel-yel)</li> <li>▪ Siswa mendengarkan penjelasan dari guru tentang kegiatan yang akan dilakukan dan tujuan yang akan dicapai.</li> </ul>	3 menit
<b>Inti</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru memfasilitasi peserta didik untuk melakukan pengamatan, melalui membaca buku siswa (Aktif Berolahraga halaman 53-60)</li> <li>▪ Siswa mengamati gambar yang ditampilkan guru dan mendengarkan penjelasan materi yang disampaikan</li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru memberikan kesempatan bagi siswa untuk bertanya.</li> <li>▪ Guru memberikan umpan balik secara individu maupun kelompok.</li> </ul> <p><b>Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sswa dibagi menjadi beberapa kelompok</li> <li>▪ Guru membagikan 2 gambar berjalan dan berlari kepada masing-masing kelompok</li> <li>▪ Siswa berdiskusi mengamati gerakan berjalan dan berlari yang benar</li> <li>▪ Guru memandu siswa berdiskusi menemukan variasi gerakan berjalan dan berlari</li> </ul> <p><b>Mengasosiasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Siswa mengolah temuan tentang variasi gerak jalan dan lari</li> <li>▪ Siswa berdiskusi mengamati perbedaan gerakan jalan dan lari</li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru memfasilitasi siswa untuk menuliskan cara berjalan dan berlari yang benar</li> <li>▪ Siswa menuliskan variasi gerak jalan dan lari</li> <li>▪ Guru memfasilitasi siswa untuk dapat menjelaskan perbedaan jalan dan lari secara lisan</li> </ul>	5 menit
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peserta didik membuat kesimpulan dibantu dan dibimbing guru.</li> <li>▪ Memberikan tugas dan menyampaikan rencana pembelajaran berikutnya.</li> <li>▪ Menutup pelajaran dengan berdo'a dan salam.</li> </ul>	2 menit

**E. PENILAIAN / ASESMEN**

1. Pengetahuan : Penilaian dilakukan diakhir pertemuan dengan memberikan tes soal tertulis
2. Keterampilan : Penilaian pratik lari cepat dengan jarak 60 meter.

Mengetahui,  
Kepala SDN Jrebengkembang

Jrebengkembang, ..... 2020  
Guru PJOK

Lestiyani, S.Pd  
NIP. 196212071982012002

Ahmad Sukroni, S.Pd  
NIP. 198801112009021002

## SUMBER BELAJAR

1. Buku Guru Kelas IV “Aktif Berolahraga ” penerbit Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud.
2. Buku Siswa Kelas IV “Aktif Berolahraga ” penerbit Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemendikbud.

### Contoh Soal Penilaian/Asesment

1. Aktivitas gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dimana saat kaki melakukan pergantian langkah, satu kaki tetap bertumpu pada dasar pijakan disebut....
  - A. Jalan
  - B. Lari
  - C. Lompat
  - D. Loncat
2. Berikut adalah variasi gerak berjalan berdasarkan langkah....
  - A. Jalan Maju dan Jalan Mundur
  - B. Jalan Biasa dan Jalan Cepat
  - C. Jalan Menyamping dan Jalan Zig-Zag
  - D. Jalan Maju dan Jalan Cepat
3. Lari adalah....
  - A. Gerakan memindahkan tubuh dengan melangkahkan kaki secara cepat dimana kedua kaki adakalanya melayang
  - B. Gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dimana saat kaki melakukan pergantian langkah, satu kaki tetap bertumpu pada dasar pijakan
  - C. Gerakan memindahkan tubuh ke tempat lain dengan cara mengangkat tubuh ke udara dilakukan dengan tolakan satu kaki
  - D. Gerakan Gerakan memindahkan tubuh ke tempat lain dengan cara mengangkat tubuh ke udara dilakukan dengan tolakan dua kaki
4. Doni mengikuti perlombaan lari jarak pendek 100 m ditingkat kecamatan. Variasi lari yang digunakan dalam perlombaan yang diikuti oleh Doni adalah....
  - A. Joging
  - B. Lari Zig-zag
  - C. Sprint
  - D. Lari lambat
5. Perbedaan antara jalan cepat dan lari adalah....
  - A. Jalan sikap badan membungkuk sedangkan lari sikap badan tegak
  - B. Jalan langkah kaki saat mendarat menggunakan ujung kaki, sedangkan lari langkah kaki mendarat dengan tumit
  - C. Jalan setiap melangkah kedua kaki selalu melayang. Sedangkan lari, adakalanya saat melangkah satu kaki menyentuh tanah.
  - D. Jalan setiap melangkah salah satu kaki selalu menyentuh tanah. Sedangkan lari, adakalanya saat melangkah kedua kaki tidak menyentuh tanah atau melayang

### Rubrik Penilaian

Nomor Soal	Kunci Jawaban	Skor
1	A	1
2	B	1
3	A	1
4	C	1
5	D	1
Skor Masimal		5

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