

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Nama Pelatihan : Calon Guru Penggerak (CGP) Angkatan 4
 Nama Mata Diklat : Pengajar Praktik
 Tujuan Pelatihan : Seleksi Tahap 2
 Indikator Pelatihan : Simulasi Praktik Mengajar
 Alokasi Waktu : 10 Menit

Standar Kompetensi : Mengetahui Konsep dan Mempraktikan pola gerak dasar dan variasi gerak dasar.

Kompetensi Dasar : 3.1. Memahami gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana atau tradisional
 : 4.1. Mempraktikan gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana atau tradisional

A. Tujuan Pembelajaran

1. Setelah membaca siswa dapat menjelaskan variasi pola gerak dasar lokomotor
2. Setelah mengamati gambar, siswa dapat menjelaskan prosedur berbagai gerakan jalan dengan benar.
3. Setelah mengamati gambar, siswa dapat mempraktikkan prosedur berbagai gerakan jalan dengan benar.
4. Setelah membaca dan mendengarkan penjelasan guru siswa dapat menyebutkan pengertian, tujuan dan manfaat gerakan lokomotor.
5. Setelah melakukan permainan, siswa dapat berdiskusi mengenai cara melakukan gerakan berjalan dan berlari dengan benar.

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (<i>Religius dan Integritas</i>) 2. Mengecek kehadiran siswa 3. Menyanyikan lagu indonesia raya (<i>Nasionalis</i>). 4. Pembiasaan membaca/menulis (<i>Kegiatan literasi</i>)	2 menit
Kegiatan Inti	Ayo Mengamati. <ul style="list-style-type: none"> - Siswa menyimak teks di buku siswa. - Siswa menyimak penjelasan dari guru. Ayo Berdiskusi <ul style="list-style-type: none"> - Siswa mendiskusikan materi yang ada di buku siswa - Siswa menceritakan materi satu per satu. Ayo Mencoba <ul style="list-style-type: none"> - Siswa berdiskusi tentang cara supaya dapat melakukan gerakan kombinasi antara berjalan dan berlari dengan cepat. (<i>Creativity and Innovation</i>) - Kekuatan kaki dan konsentrasi adalah faktor utama keberhasilan. Ayo Mengamati <ul style="list-style-type: none"> - Siswa menyimak penjelasan dari guru. Ayo menulis <ul style="list-style-type: none"> - Siswa menyelesaikan latihan 	6 menit
Kegiatan Penutup	1. Guru dan siswa melakukan refleksi mengenai kegiatan pembelajaran. 2. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa. (<i>Religius</i>)	2 menit

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.

Ringkasan Materi Pembelajaran.

A. Materi Pembelajaran

Standar Kompetensi : Mengetahui Konsep dan Mempraktikan pola gerak dasar dan variasi gerak dasar.

Kompetensi Dasar : 3.1. Memahami gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana atau tradisional

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

Gerak Dasar

A. Macam Gerak Dasar

1. Gerak Locomotor
2. Gerak non lokomotor
3. Gerak manipulatif

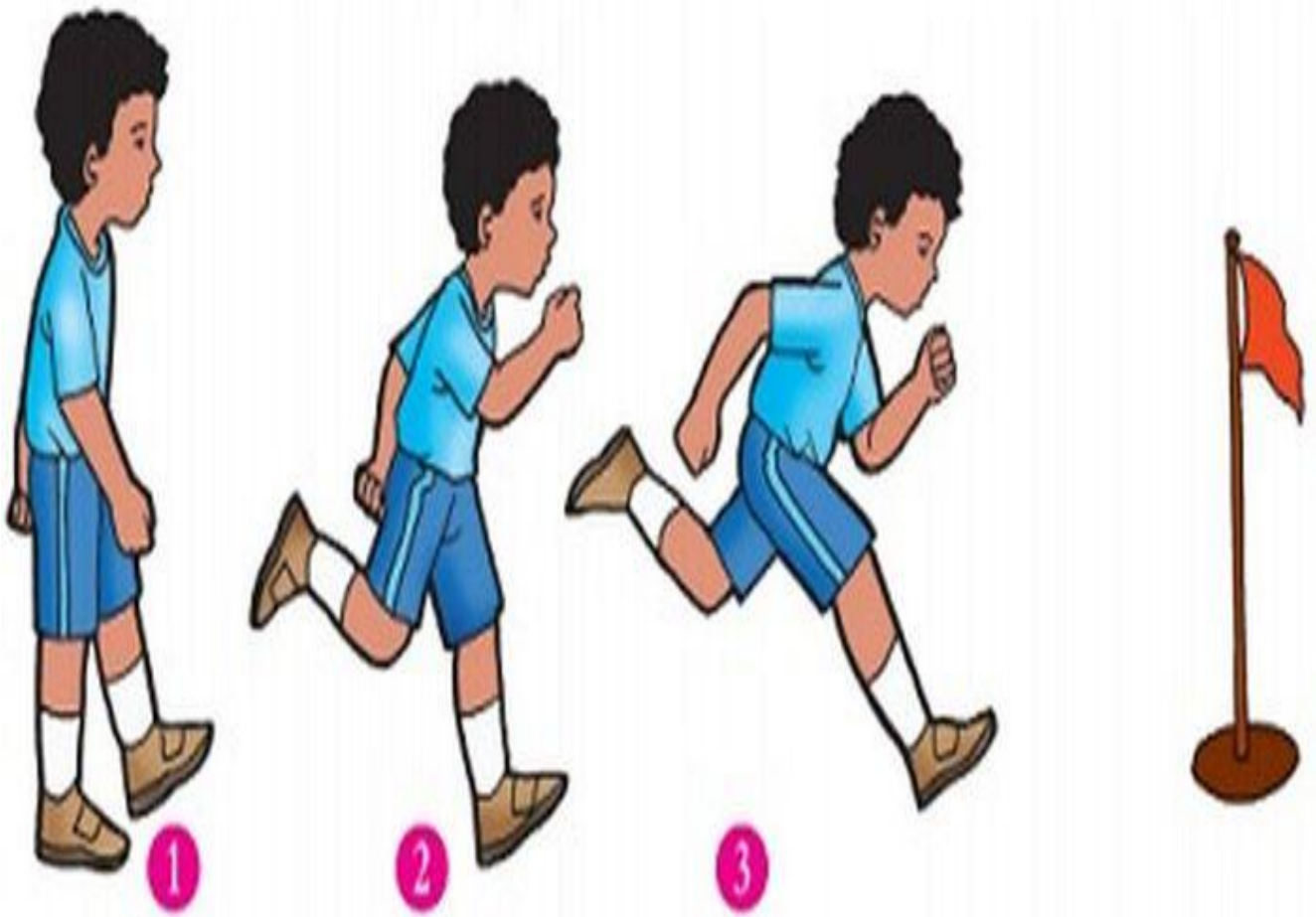
A.1. Pengertian Geraka lokomotor

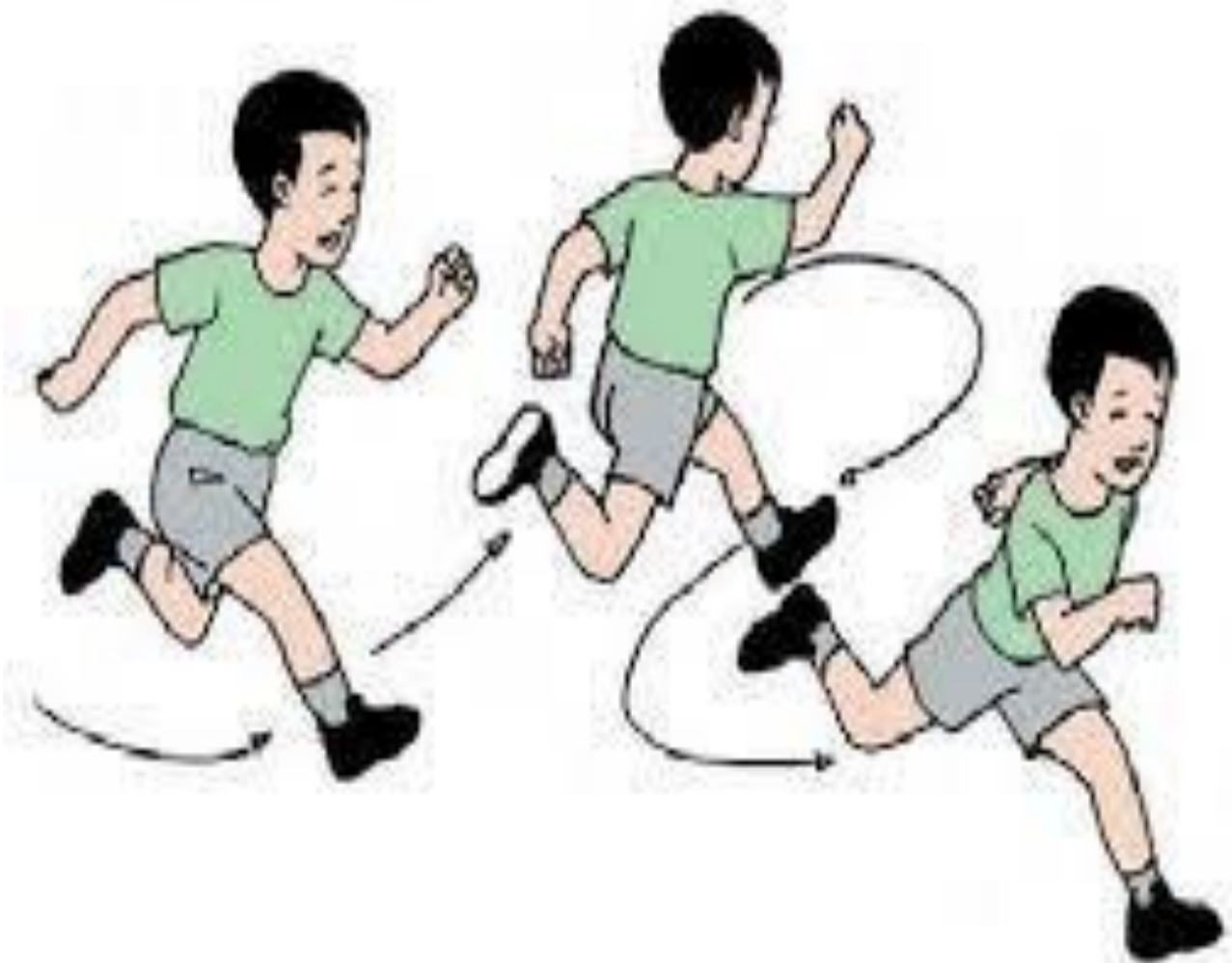
- a) Gerak lokomotor adalah Gerakan yang berpindah tempat
- b) Manfaat gerakan lokomotor
 - Kesadaran diri
 - Sebagai gerak dasar yang dilakukan manusia
 - Melatih keterampilan dan keberanian dalam melakukan suatu gerakan
 - Menjaga kesehatan dan kebugaran
- c) Contoh-contoh gerakan lokomotor
 1. Jalan
 2. Lari
 3. Lompat
 4. Merayap
 5. Loncat
 6. Memanjat

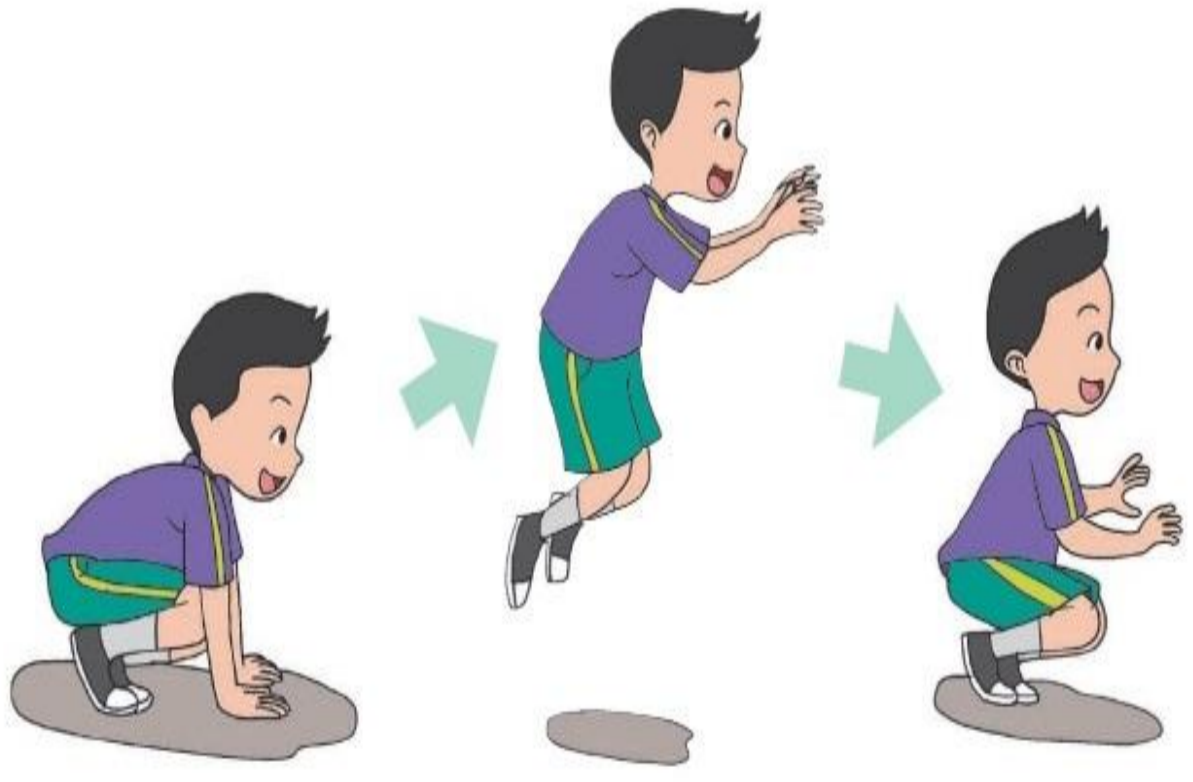
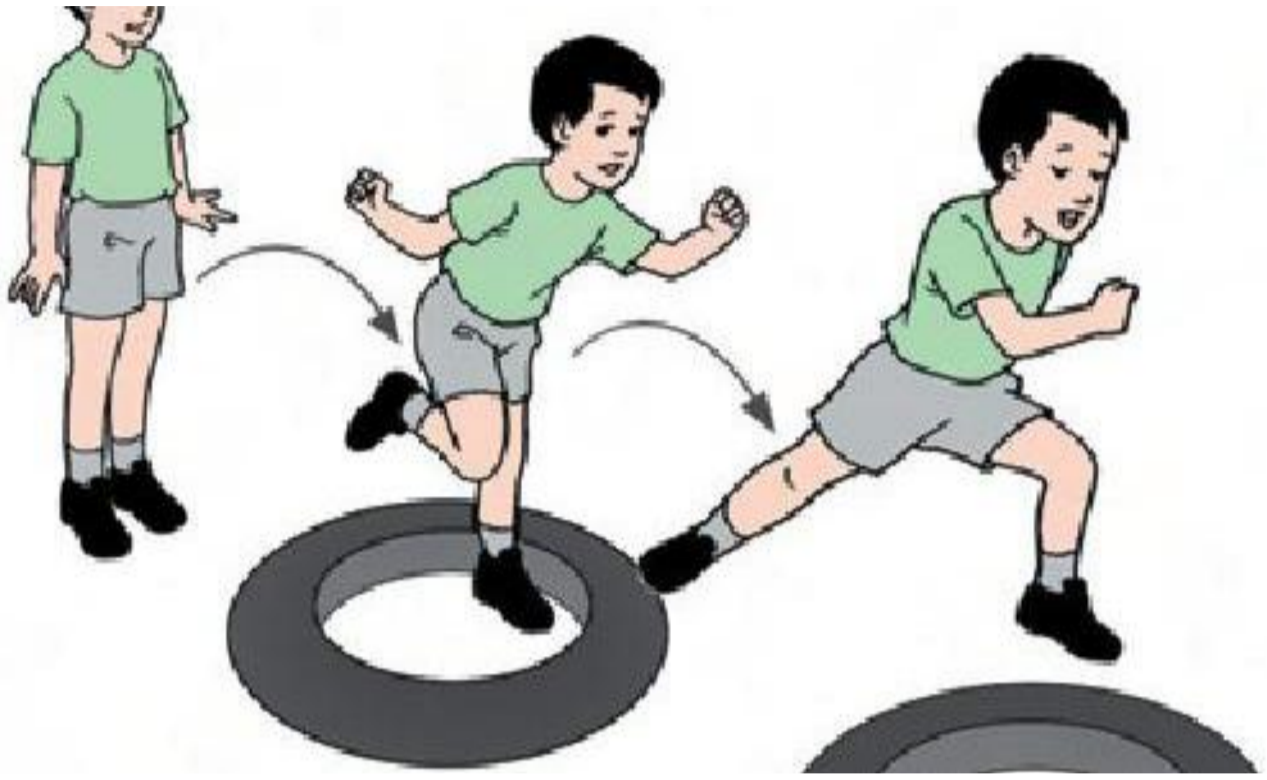
B. Penilaian

1. Observasi
2. Penilaian Pengerahuan
3. Penilaian Keterampilan









Lembaran penilain pengetahuan
Tahun pelajaran 2020/2021

Nama siswa :
Kelas :
Latihan Ke :

a. Pilihan ganda!

1. Gerakan yang berpindah tempat disebut gerak....
 - a. Non lokomotor
 - b. Locomotor
 - c. Manipulatif
2. Contoh gerakan Locomotor adalah...
 - a. Melempar bola
 - b. Menendang bola
 - c. Jalan

b. Isian Singkat!

1. Gerak Locomotor disebut juga Gerakan yang.....
2. Gerak Locomotor untuk melatih otot

c. Esay

1. Sebutkan 3 manfaat gerakan lokomotor.....