

PERANCANGAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SD Negeri 2 Bagolo
Kelas / Semester	: 4 / Ganjil
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Materi Pokok	: Variasi Gerak Dasar jalan, lari, lompat dan lempar
Sub Materi Pokok	: Variasi Gerak Dasar Jalan dan Lompat
Alokasi Waktu	: 2 x 35 menit

A. KOMPETENSI INTI

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

B. KOMPETENSI DASAR

- 3.3 Memahami variasi gerak 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.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

- 1.3.1 Membaca do'a sebelum dan sesudah pembelajaran
- 2.3.1 Menunjukkan perilaku tanggung jawab selama pembelajaran
- 3.3.1 Menganalisa variasi gerak dasar jalan
- 3.3.2 Menciptakan variasi gerak dasar jalan
- 3.3.3 Menganalisa variasi gerak dasar lompat
- 3.3.4 Menciptakan variasi gerak dasar lompat
- 3.3.5 Menganalisa variasi gerak dasar loncat
- 3.3.6 Menciptakan variasi gerak dasar loncat
- 4.3.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar jalan
- 4.3.2 Mempraktikkan hasil mencipta variasi gerak dasar jalan
- 4.3.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar lompat
- 4.3.4 Mempraktikkan hasil mencipta variasi gerak dasar lompat
- 4.3.5 Mempraktikkan variasi gerak dasar loncat,
- 4.3.6 Mempraktikkan hasil mencipta variasi gerak dasar loncat

D. TUJUAN PEMBELAJARAN

Selama dan sesudah pembelajaran peserta didik dapat :

1. Membaca do'a sebelum dan sesudah pembelajaran
2. Menunjukkan perilaku tanggung jawab selama pembelajaran
3. Menganalisa variasi gerak dasar jalan (jalan maju dan mundur, langkah panjang dan pendek) dengan benar
4. Menciptakan variasi gerak dasar jalan
5. Menganalisa variasi gerak dasar lompat (lompat raih dan lompat jauh) dengan benar
6. Menciptakan variasi gerak dasar lompat
7. Menganalisa variasi gerak dasar loncat (loncat tali dan loncat kotak) dengan benar
Menciptakan variasi gerak dasar loncat
8. Mempraktikkan variasi gerak dasar jalan (jalan maju dan mundur, langkah panjang dan pendek) dengan benar.
9. Mempraktikkan hasil mencipta variasi gerak dasar jalan
10. Mempraktikkan variasi gerak dasar lompat (lompat raih dan lompat jauh) dengan benar
11. Mempraktikkan hasil mencipta variasi gerak dasar lompat
12. Mempraktikkan variasi gerak dasar loncat (loncat tali dan loncat kotak) dengan benar
13. Mempraktikkan hasil mencipta variasi gerak dasar loncat

E. MATERI PEMBELAJARAN

- Variasi gerak dasar jalan, lompat dan Loncat

Pengertian Variasi Gerak Dasar Jalan, Lompat Dan Loncat

Variasi gerak dasar adalah satu pola gerak dasar yang dipadukan dengan gerakan baru atau dikembangkan dengan gerakan baru dan atau dengan macam-macam model gerakan dalam satu pola gerak dasar. Contoh dalam tema pembelajaran ini adalah variasi gerak dasar berjalan, variasi gerak dasar lompat dan variasi gerak dasar loncat.

Jalan merupakan gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dengan melangkahkan kaki tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah baik ke depan, ke belakang dan dengan cara lainnya. Cara melakukan variasi gerak jalan : jalan maju, jalan mundur, langkah panjang dan pendek dan dengan cara lainnya.

Lompat atau loncat adalah gerakan memindahkan tubuh dari satu titik ke titik lain dengan cara menolakkan satu kaki / dua kaki (sebagai tumpuan) sehingga badan melayang diudara dilanjutkan dengan mendarat.

Jenis lompatan / loncatan

- Lompat / loncat vertical adalah memindahkan tubuh setinggi mungkin
- Lompat / loncat parabola adalah memindahkan tubuh sejauh mungkin dengan ciri badan melayang secara parabola (melengkung)

Yang membedakan gerak lompat dan loncat adalah terletak pada cara menolakkan kaki tumpuan. Lompat dilakukan dengan satu kaki sedangkan loncat dilakukan dengan dua kaki.

Cara melakukan variasi gerak dasar lompat : lompat jauh, lompat raih, dan dengan cara lainnya, baik menggunakan alat ataupun tanpa alat.

Cara melakukan variasi gerak dasar loncat : loncat tali, loncat kotak dan dengan cara lainnya baik menggunakan alat ataupun tanpa alat

F. METODE PEMBELAJARAN

1. Pendekatan Pembelajaran : Saintifik
2. Metode Pembelajaran : Tugas, Komando, Latihan, Problem Solving, Discovery
3. Model Pembelajaran : Problem Based Learning

G. MEDIA, ALAT DAN SUMBER PEMBELAJARAN

1. Media : Google Meeting, Grup Whatsapp, Video Pembelajaran, Power Point
2. Alat : Laptop, HP, Kardus Bekas, *skipping rope*, Karet yang dirangkai/tali, bola yang digantung
3. Sumber Pembelajaran :

Buku Guru :

- Sinamora, Berton Supriadi. 2019. Aktif Berolahraga Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Cetakan Ke-1. Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemdikbud.

Buku Siswa :

- Sinamora, Berton Supriadi. 2019. Aktif Berolahraga Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Cetakan Ke-1. Pusat Kurikulum dan Perbukuan Balitbang Kemdikbud.

H. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Sehari sebelum pembelajaran daring, guru mensosialisasikan pembelajaran PJOK (variasi gerak dasar jalan, lompat dan loncat) yang akan dilakukan esok hari melalui whatsapp grup. Yang disosialisasikan minimal meliputi keharusan berpakaian olahraga, materi pembelajaran dan tujuan pembelajaran, alat dan media pembelajaran yang diperlukan siswa (aplikasi zoom meet, HP terisi kuota, tempat/ruang untuk belajar, dudukan/standar tempat penyimpanan HP).

PENDAHULUAN	<ul style="list-style-type: none">• Zoom meet dibuka sesuai jadwal pelajaran.• Guru dan siswa saling mengucapkan salam.• Guru dan siswa bersama sama mengucapkan doa untuk memulai pelajaran• Guru mengecek kehadiran siswa• Guru melakukan apersepsi dengan mengecek penguasaan materi atau kompetensi yang telah dipelajari sebelumnya. Tentang kombinasi gerak lokomotor• Guru menyampaikan tema/ topik dan tujuan pembelajaran	10 menit
KEGIATAN INTI	Fase 1 <ul style="list-style-type: none">• Guru menjelaskan tentang konsep dan prosedur variasi gerak dasar jalan, lompat dan loncat melalui zoom yang dilengkapi dengan media power point.• Siswa diberi kesempatan untuk membaca ulang tentang konsep dan prosedur variasi gerak dasar jalan, lompat dan loncat.• Guru bertanya tentang pemahaman siswa terhadap konsep dan prosedur variasi gerak dasar jalan, lompat dan loncat.• Guru mempersilahkan peserta didik untuk bertanya	

		mengenai hal-hal yang belum jelas tentang konsep dan prosedur variasi gerak dasar jalan, lompat dan loncat	
	Fase 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tugas latihan 1 <ul style="list-style-type: none"> • Guru mengajak peserta didik melakukan pemanasan <i>stretching</i> sederhana sebelum melaksanakan pembelajaran inti. 2. Tugas latihan 2 <ul style="list-style-type: none"> • Guru menugaskan siswa untuk mempraktikkan variasi gerak dasar jalan (jalan maju dan mundur, langkah panjang dan pendek) 1 sampai 4 langkah sebanyak 5 kali pengulangan • Setiap siswa harus memastikan praktik memvariasikan gerak dasar jalan dan dapat teramati oleh guru • Selama latihan 2, Guru memberikan motivasi, umpan balik, observasi terhadap penampilan setiap siswa. • Guru memastikan setiap siswa melakukan gerakan variasi gerak dasar jalan melalui zoom video • Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang pelaksanaan mempraktikkan variasi gerak dasar jalan. • Guru menugaskan kembali kepada siswa untuk mengulang variasi gerak dasar jalan masing – masing 1 4 langkah sebanyak 5 kali pengulangan (Mensosialisasikan) • Guru menugaskan siswa untuk menciptakan cara melakukan variasi gerak dasar berjalan yang berbeda dengan cara yang sudah dilakukan. • Guru menugaskan kepada siswa untuk mengulang variasi gerak dasar berjalan hasil ciptaannya sebanyak 5 kali pengulangan. 	
	Fase 3	<ol style="list-style-type: none"> 3. Tugas latihan 3 <ul style="list-style-type: none"> • Guru menjelaskan tugas latihan berikutnya yaitu variasi gerak dasar lompat • Guru menugaskan siswa untuk mempraktikkan variasi gerak dasar lompat dalam aktivitas lompat raih dan lompat jauh sebanyak 5 kali pengulangan • Setiap siswa harus memastikan praktik memvariasikan gerak dasar lompat dan dapat teramati oleh guru • Selama latihan 3, Guru memberikan motivasi, umpan balik, observasi terhadap penampilan setiap siswa. • Guru memastikan setiap siswa melakukan gerakan variasi gerak dasar lompat melalui zoom video • Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang pelaksanaan mempraktikkan variasi gerak dasar lompat. • Guru menugaskan kembali kepada siswa untuk mengulang variasi gerak dasar lompat masing – masing 1 sampai 4 lompatan sebanyak 5 kali pengulangan. • Guru menugaskan untuk menciptakan cara melakukan variasi gerak dasar melompat yang berbeda dengan yang sudah dilakukan. • Guru menugaskan kepada siswa untuk mengulang variasi gerak dasar melompat hasil ciptaannya sebanyak 5 kali pengulangan. 	
	Fase 4	<ol style="list-style-type: none"> 4. Tugas Latihan 4 <ul style="list-style-type: none"> • Guru menjelaskan tugas latihan berikutnya yaitu variasi gerak dasar loncat 	

	<ul style="list-style-type: none"> • Guru menugaskan siswa untuk mempraktikkan variasi gerak dasar loncat dalam aktivitas loncat tali dan loncat kotak sebanyak 5 kali pengulangan • Setiap siswa harus memastikan praktik memvariasikan gerak dasar loncat dan dapat teramati oleh guru • Selama latihan 4, Guru memberikan motivasi, umpan balik, observasi terhadap penampilan setiap siswa. • Guru memastikan setiap siswa melakukan gerakan variasi gerak dasar loncat melalui zoom video • Guru memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya tentang pelaksanaan mempraktikkan variasi gerak dasar loncat. • Guru menugaskan kembali kepada siswa untuk mengulang variasi gerak dasar loncat masing – masing 1 sampai 4 lompatan sebanyak 5 kali pengulangan • Guru menugaskan untuk menciptakan cara melakukan variasi gerak dasar melompat yang berbeda dengan yang sudah dilakukan. • Guru menugaskan kepada siswa untuk mengulang variasi gerak dasar melompat hasil ciptaannya sebanyak 5 kali pengulangan. 	
PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"> • Guru menugaskan siswa mempraktikkan latihan pendinginan. • Guru menanyakan kepada siswa tentang kesulitan, pengalaman mempelajari variasi gerak dasar lompat dan loncat, baik yang terkait dengan substansi maupun alat dan media pembelajaran yang digunakan • Guru memberikan motivasi untuk mempelajari variasi gerak dasar lompat dan loncat dalam volume dan intensitas latihan yang lebih tinggi baik di dalam pembelajaran yang akan datang maupun di luar jam pelajaran. • Guru menugaskan siswa untuk mengerjakan LKPD yang telah diberikan sebelumnya kepada peserta didik untuk dikerjakan dirumah atau setelah kegiatan pembelajaran. • Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa. 	10 menit

I. PENILAIAN

Penilaian proses dan hasil belajar aktivitas variasi gerak dasar jalan, lompat dan loncat mencakup penilaian terhadap aspek sikap, pengetahuan dan keterampilan.

Penilaian Sikap	Pengamatan / Observasi terhadap kebiasaan membacakan doa dan perilaku tanggung jawan selama proses pembelajaran
Penilaian Pengetahuan	Tes lisan
Penilaian Keterampilan	Pengamatan / Observasi terhadap praktik variasi gerak dasar jalan lompat dan loncat selama proses pembelajaran
Rubrik Penilaian	Terlampir

Mengetahui
Kepala SDN 2 Bagolo

Pangandaran, Juni 2021
Guru Mata Pelajaran,

ANI KARTINI, S.Pd. SD.
NIP. 196910091993072001

DEDE TRIANA, S.Pd
NUPTK. 4553770671130042

a. Format Penilaian Sikap.

NO	NAM SISWA	ASPEK YANG DINILAI				Keterangan
		Mengucapkan Do'a		Tanggung jawab		
		Mengucapkan	Tidak Mengucapkan	Nampak	Tidak nampak	
1	Hilmi	V		V		
2						
3						
dst						

RUBIK PENILAIAN SIKAP SEPIRITUAL

Aspek Spiritual	Deskripsi Penilaian Spritual	
	MENGUCAPKAN (80-100)	TIDAK MENGUCAPKAN (50-79)
Membaca doa sebelum dan sesudah melaksanakan pembelajaran	Siswa terdengar mengucapkan do'a sebelum atau sesudah melaksanakan pembelajaran	Siswa tidak terdengar mengucapkan do'a sebelum atau sesudah melaksanakan pembelajaran

RUBIK PENILAIAN SIKAP PERSONAL/SOSIAL

Aspek Sosial	Deskripsi Penilaian Sosial	
	NAMPAK (80-100)	TIDAK NAMPAK (50-79)
Tanggung jawab	Siswa selalu melaksanakan tugas yang diberikan guru dan tidak melakukan sesuatu yang dilarang atau tidak diperintahkan oleh guru	Siswa tidak/jarang melaksanakan tugas yang diberikan guru dan tidak melakukan sesuatu yang dilarang atau tidak diperintahkan oleh guru

b. Penilaian Kognitif

INSTRUMEN PENILAIAN (ASPEK PENGETAHUAN)

Indikator	Teknik Penilaian	Contoh Instrumen
1. Menganalisis variasi gerak dasar jalan	Tes Lisan	Jelaskan cara melakukan variasi gerak dasar berjalan
2. Menciptakan variasi gerak dasar berjalan	Tes Lisan	Jelaskan cara variasi gerak dasar berjalan yang berbeda dengan yang sudah dilakukan ?
3. Menganalisis variasi gerak dasar lompat	Tes Lisan	Jelaskan cara melakukan variasi gerak dasar lompat
4. Menciptakan variasi gerak dasar melompat	Tes Lisan	Jelaskan cara variasi gerak dasar melompat yang berbeda dengan yang sudah dilakukan ?

5. Menganalisis variasi gerak dasar loncat	Tes Lisan	Jelaskan cara melakukan variasi gerak dasar loncat
6. Menciptakan variasi gerak dasar melompat	Tes Lisan	Jelaskan cara variasi gerak dasar melompat yang berbeda dengan yang sudah dilakukan ?

No	NAMA SISWA	ASPEK YANG DINILAI Nomor Pertanyaan												Keterangan
		1		2		3		4		5		6		
		L	KL	D	TD	L	KL	D	TD	L	KL	D	TD	
1	Hilmi													
2														
dst														

Kriteria	Skor (Lengkap) (80-100)	Skor (Tidak / Kurang Lengkap) (50-79)
1. Menganalisis variasi gerak dasar jalan	Lengkap (L)	Kurang Lengkap (KL)
2. Menciptakan variasi gerak dasar berjalan	Dapat	Tidak Dapat
3. Menganalisis variasi gerak dasar lompat	Lengkap (L)	Kurang Lengkap (KL)
4. Menciptakan variasi gerak dasar lompat	Dapat	Tidak Dapat
5. Menganalisis variasi gerak dasar loncat	Lengkap (L)	Kurang Lengkap (KL)
6. Menciptakan variasi gerak dasar loncat	Dapat	Tidak Dapat

Kunci jawaban

- Berjalan maju, berjalan mundur, langkah panjang, langkah pendek dan (diisi oleh siswa)
- Menyebutkan/menjelaskan variasi gerak dasar berjalan yang berbeda dari yang sudah dilakukan (bergantung dari respon siswa)
- Lompat jauh, lompat raih dan (diisi oleh siswa)
- Menyebutkan/menjelaskan variasi gerak dasar lompat yang berbeda dari yang sudah dilakukan (bergantung dari respon siswa)

5. Loncat tali, loncat kotak dan (diisi oleh siswa)
6. Menyebutkan/menjelaskan variasi gerak dasar loncat yang berbeda dari yang sudah dilakukan (bergantung dari respon siswa)

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

c. Penilaian Kompetensi Keterampilan

Format Penilaian Keterampilan untuk menilai kinerja, yaitu penilaian yang menuntut peserta didik mendemonstrasikan kompetensi tertentu dengan tes praktik atau unjuk kerja.

- a) Teknik penilaian, yaitu tes praktik.
- b) Instrumen penilaian, yaitu lembar pengamatan keterampilan.
 1. Lembar penilaian keterampilan variasi gerak dasar jalan.
 2. Lembar penilaian keterampilan mencipta variasi gerak dasar jalan.
 3. Lembar penilaian keterampilan variasi gerak dasar lompat.
 4. Lembar penilaian keterampilan mencipta variasi gerak dasar lompat.
 5. Lembar penilaian keterampilan variasi gerak dasar loncat.
 6. Lembar penilaian keterampilan mencipta variasi gerak dasar loncat.

c) Butir soal keterampilan

1) Keterampilan variasi gerak dasar

No	NAMA SISWA	ASPEK KETERAMPILAN YANG DIAMATI												Keterangan
		Variasi Gerak dasar jalan		Mencipta variasi gerak dasar jalan		Variasi Gerak dasar lompat		Mencipta variasi gerak dasar lompat		Variasi gerak dasar loncat		Mencipta variasi gerak dasar loncat		
		Bisa	Tidak bisa	Bisa	Tidak bisa	Bisa	Tidak bisa	Bisa	Tidak bisa	Bisa	Tidak bisa	Bisa	Tidak bisa	
1	Hilmi													
2														
3														
4														
5														
6														
dst														

$$\text{Nilai} = \frac{\text{total skor perolehan}}{\text{total skor maksimum}} \times 100$$

MATERI AJAR

Variasi Gerak Dasar Jalan, Lompat dan Loncat

Variasi gerak dasar adalah satu pola gerak dasar yang dipadukan dengan gerakan baru atau dikembangkan dengan gerakan baru dan atau dengan macam-macam model gerakan dalam satu pola gerak dasar. Contoh dalam tema pembelajaran ini adalah variasi gerak dasar berjalan, variasi gerak dasar lompat dan variasi gerak dasar loncat.

PENGERTIAN JALAN, LOMPAT DAN LONCAT

- Jalan merupakan gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dengan melangkahkan kaki tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah baik ke depan, ke belakang dan dengan cara lainnya. Cara melakukan variasi gerak jalan : jalan maju, jalan mundur, langkah panjang dan pendek dan dengan cara lainnya.
- Lompat atau loncat adalah gerakan memindahkan tubuh dari satu titik ke titik lain dengan cara menolakkan satu kaki / dua kaki (sebagai tumpuan) sehingga badan melayang diudara dilanjutkan dengan mendarat.

Jenis lompatan / loncatan

Lompat / loncat vertical adalah memindahkan tubuh setinggi mungkin

Lompat / loncat parabola adalah memindahkan tubuh sejauh mungkin dengan ciri badan melayang secara parabola (melengkung)

Yang membedakan gerak lompat dan loncat adalah terletak pada cara menolakkan kaki tumpuan. Lompat dilakukan dengan satu kaki sedangkan loncat dilakukan dengan dua kaki.

Cara melakukan variasi gerak dasar lompat : lompat jauh, lompat raih, dan dengan cara lainnya, baik menggunakan alat ataupun tanpa alat.

Cara melakukan variasi gerak dasar loncat : loncat tali, loncat kotak dan dengan cara lainnya baik menggunakan alat ataupun tanpa alat

CONTOH VARIASI DAN KOMBINASI GERAK DASAR JALAN, LOMPAT DAN LONCAT

1. Jalan maju dan jalan mundur

Jalan merupakan gerak maju dengan melangkah kaki tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah dan gerakan mundur dengan melangkahkan kaki tanpa adanya hubungan terputus

a. Jalan Maju dan Mundur

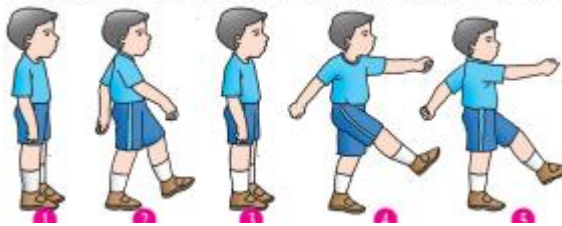
Bagaimana cara melakukan variasi gerak berjalan maju dan mundur? Cara melakukan variasi gerak berjalan ke depan sebagai berikut.

1. Posisi awal, sikap berdiri tegak dan pandangan ke depan.
2. Langkahkan kaki kanan ke depan.
3. Langkahkan kaki kiri ke depan. Ayunkan lengan kanan ke depan.
4. Langkahkan kaki kanan ke belakang. Ayunkan lengan kiri dari depan ke belakang. Ayunan lengan kanan kebalikan ayunan lengan kiri.
5. Langkahkan kaki kiri ke belakang. Ayunkan lengan kanan dari depan ke belakang. Ayunan lengan kiri kebalikan ayunan lengan kanan.



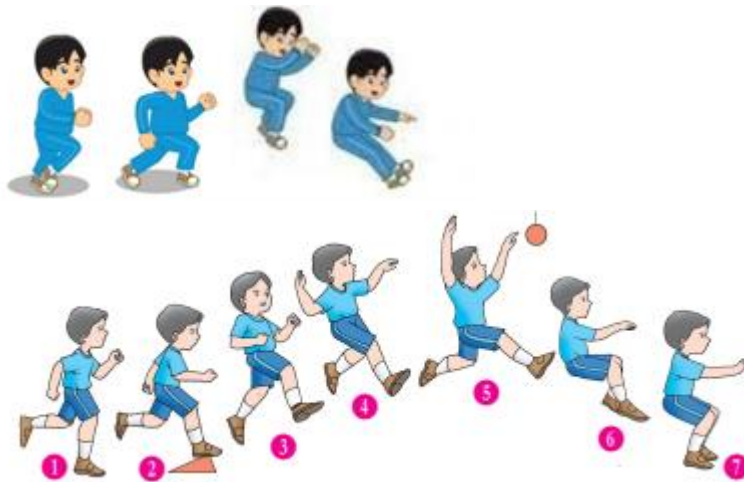
b. Langkah panjang dan langkah pendek

Bagaimana cara melakukan variasi langkah panjang dan langkah pendek? Posisi awal, berdiri tegak dan langkahkan kaki kiri ke depan. Saat melangkah, lutut ditekuk sedikit. Lengan kanan diayunkan dari belakang ke depan. Gerakan lengan kiri kebalikan dari ayunan lengan kanan. Saat berjalan, posisi badan tegak dan pandangan ke depan. Lakukan kegiatan tersebut dengan semangat dan percaya diri.



2. **Lompat Raih dan Lompat Jauh**

Gerakan melompat merupakan gerakan berpindah tempat atau arah dengan tumpuan satu kaki. Contoh gerakan melompat, yaitu lompat raih dan lompat jauh.



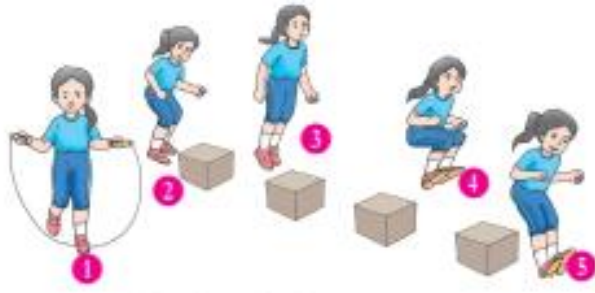
Amatilah kegiatan seperti Gambar diatas. Siapkan sebuah bola yang digantung agak tinggi. Posisi awal berdiri tegak kemudian bersiap melakukan tolakan. Lakukan tolakan dengan satu kaki (gunakan kaki terkuat untuk melakukan tolakan). Ayunkan lengan ke depan saat badan melayang di udara tangan meraih bola yang digantung. Kedua kaki dijulurkan ke depan untuk bersiap mendarat. Pendaratan dilakukan dengan kedua kaki. Lutut agak ditekuk dan ikuti ayunan lengan ke depan. Lakukan kegiatan ini secara disiplin dan percaya diri. Teruslah berlatih agar kamu makin terampil.

3. **Loncat Tali dan Loncat Kotak**

Loncat tali merupakan salah satu permainan tradisional untuk melatih ketangkasan. Permainan ini menggunakan tali karet yang dirangkai atau *skipping rope*. Lompat tali dapat dilakukan sendiri atau berkelompok. Jika loncat tali dilakukan sendiri, kamu

dapat memegang ujung tali. Ayunkan tali ke depan, melewati kepala dan kaki sambil meloncatinya. Lakukan lompatan sesuai kemampuanmu.

Kegiatan lompat tali dapat divariasikan dengan lompat kotak. Amatilah gambar dibawah ini. Gambar tersebut menunjukkan variasi lompat tali dan lompat kotak. Setelah melakukan lompat tali selama waktu tertentu, lakukan lompat kotak. Loncati beberapa kotak dalam jarak tertentu kemudian mendarat dengan kedua kaki. Lakukan kegiatan ini dengan semangat dan percaya diri.



**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK
VARIASI GERAK DASAR LOMPAT DAN LONCAT**

TUGAS INDIVIDU

Sekolah :
Mapel : PJOK
Topik/Materi : Variasi Gerak Dasar Jalan, Lompat Dan Loncat
Kelas/Semester : IV / 1
Nama : -----
No. Presensi : -----

LKPD 1 : Menganalisis variasi gerak dasar jalan, lompat dan loncat


➤ **Langkah-langkah pembelajaran**

Coba kerjakan tugas dibawah ini!

- ❖ Setelah melakukan praktik pembelajaran gerak dasar jalan, lompat dan loncat
- ❖ Lakukan analisis tentang variasi gerak dasar jalan, lompat dan loncat
- ❖ Tuliskan hasil analisis tersebut pada kolom di bawah ini!

Selamat Mengerjakan!

MEDIA PEMBELAJARAN



Assalamualaikum wr.wb

Cecep Pebriadi, S.Pd

Materi Pokok
Variasi Gerak Dasar jalan, lari, lompat dan lempar

Sub Materi Pokok:
Variasi Gerak Dasar
Jalan dan Lompat

DEDE TRIANA, S.Pd

KOMPETENSI INTI

- KI 1. Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
- KI 1. Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
- KI 3. Memahami pengetahuan factual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
- KI 4. Menyajikan pengetahuan factual 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

KOMPETENSI DASAR

- 3.3 Memahami variasi gerak 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.

INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

- 1.3.1 Membaca do'a sebelum dan sesudah pembelajaran

PENGETAHUAN

- 2.3.1 Menunjukkan perilaku tanggung jawab selama pembelajaran

INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

- 3.3.1 Menganalisa variasi gerak dasar jalan
- 3.3.2 Menciptakan variasi gerak dasar jalan
- 3.3.3 Menganalisa variasi gerak dasar lompat
- 3.3.4 Menciptakan variasi gerak dasar lompat
- 3.3.5 Menganalisa variasi gerak dasar loncat
- 3.3.6 Menciptakan variasi gerak dasar loncat

PENGETAHUAN

INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

- 4.3.1 Mempraktikkan variasi gerak dasar jalan
- 4.3.2 Mempraktikkan hasil mencipta variasi gerak dasar jalan
- 4.3.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar lompat
- 4.3.4 Mempraktikkan hasil mencipta variasi gerak dasar lompat
- 4.3.5 Mempraktikkan variasi gerak dasar loncat,
- 4.3.4 Mempraktikkan hasil mencipta variasi gerak dasar loncat

PETERAMPILAN

TUJUAN PEMBELAJARAN

- Membaca do'a sebelum dan sesudah pembelajaran
- Menunjukkan perilaku tanggung jawab selama pembelajaran
- Menganalisa variasi gerak dasar jalan (jalan maju dan mundur, langkah panjang dan pendek) dengan benar
- Menciptakan variasi gerak dasar jalan
- Menganalisa variasi gerak dasar lompat (lompat raih dan lompat jauh) dengan benar
- Menciptakan variasi gerak dasar lompat
- Menganalisa variasi gerak dasar loncat (loncat tali dan loncat kotak) dengan benar
- Menciptakan variasi gerak dasar loncat

Selama dan sesudah pembelajaran peserta didik dapat :

TUJUAN PEMBELAJARAN

9. Mempraktikkan variasi gerak dasar jalan (jalan maju dan mundur, langkah panjang dan pendek) dengan benar.
10. Mempraktikkan hasil mencipta variasi gerak dasar jalan
11. Mempraktikkan variasi gerak dasar lompat (lompat raih dan lompat jauh) dengan benar
12. Mempraktikkan hasil mencipta variasi gerak dasar lompat
13. Mempraktikkan variasi gerak dasar loncat (loncat tali dan loncat kotak) dengan benar
14. Mempraktikkan hasil mencipta variasi gerak dasar loncat

Selama dan sesudah pembelajaran peserta didik dapat :

Pengertian Variasi Gerak Dasar Jalan, Lompat Dan Loncat

Variasi gerak dasar adalah satu pola gerak dasar yang dipadukan dengan gerakan baru atau dikembangkan dengan gerakan baru dan atau dengan macam-macam model gerakan dalam satu pola gerak dasar. Contoh dalam tema pembelajaran ini adalah variasi gerak dasar berjalan, variasi gerak dasar lompat dan variasi gerak dasar loncat.

Pengertian Variasi Gerak Dasar Jalan, Lompat Dan Loncat

Jalan merupakan gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dengan melangkahkan kaki tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah baik ke depan, ke belakang dan dengan cara lainnya..

Contoh variasi gerak jalan

Jalan maju,
Dan jalan mundur

langkah panjang dan pendek dll

Selain dari gerakan barusan coba ada cara lainnya.

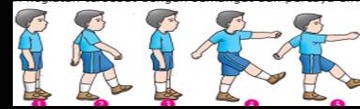


1. Jalan kedepan dan jalan kebelakang

Jalan merupakan gerak maju dengan melangkah kaki tanpa adanya hubungan terputus dengan tanah dan gerakan mundur dengan melangkahkan kaki tanpa adanya hubungan terputus



2. Langkah panjang dan langkah pendek



Lompat atau Loncat adalah gerakan memindahkan tubuh dari satu titik ke titik lain dengan cara menolakan 1 kaki / 2 kaki (sebagai tumpuan) sehingga badan melayang diudara dilanjutkan dengan mendarat

Jenis lompatan / loncatan



Lompat / loncat vertical adalah Memindahkan tubuh setinggi mungkin



Lompat / loncat parabola adalah Memindahkan tubuh sejauh mungkin dengan ciri badan melayang secara parabola (melengkung)

Yang membedakan gerak lompat dan loncat adalah terletak pada cara menolakan kaki (tumpuan). Lompat dilakukan dengan 1 kaki sedangkan loncat dilakukan dengan 2 kaki.

Contoh variasi gerak dasar lompat : lompat jauh, lompat raih, dan cara lainnya, baik menggunakan alat ataupun tanpa alat.

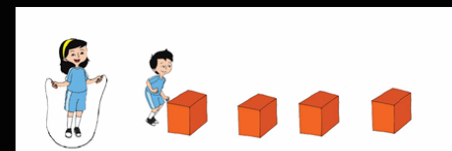
Contoh variasi gerak dasar loncat : loncat tali, loncat kotak dan dengan cara lainnya, baik menggunakan alat ataupun tanpa alat.

2. Lompat Raih dan Lompat Jauh Gerakan melompat merupakan gerakan berpindah tempat atau arah dengan tumpuan satu kaki. Contoh gerakan melompat, yaitu lompat raih dan lompat jauh



Siapkan sebuah bola yang digantung agak tinggi. Posisi awal berdiri tegak kemudian bersiap melakukan tolakan. Lakukan tolakan dengan satu kaki (gunakan kaki terkuat untuk melakukan tolakan). Ayunkan lengan ke depan saat badan melayang di udara tangan meraih bola yang digantung. Kedua kaki dijujukan ke depan untuk bersiap mendarat. Pendaratan dilakukan dengan kedua kaki. Lutut agak ditekuk dan ikuti ayunan lengan ke depan

3. Loncat Tali dan Loncat Kotak



kamu dapat memegang ujung tali. Ayunkan tali ke depan, melewati kepala dan kaki sambil meloncatinya. Setelah melakukan loncat tali selama waktu tertentu, lakukan loncat kotak. Loncati beberapa kotak dalam jarak tertentu kemudian mendarat dengan kedua kaki

Ayo kita sama-sama Peraktikkan!!!

