

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDI AL-CHUSNAINI  
Kelas/Semester : II (dua) / 1 (Ganjil)  
Topik : Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar Lokomotor  
Sub topik : Variasi Gerak Lokomotor (lompat jangkit berantai dan lompat palang rintang)  
Pembelajaran ke : 1  
Alokasi waktu : 10 menit

### A. Tujuan Pembelajaran

1. Dengan mengamati gambar (**condition**) peserta didik (**audience**) dapat **menjelaskan** (**behaviour**) Variasi Gerak Lokomotor (lompat jangkit berantai dan lompat palang rintang) sesuai dengan kriteria penilaian pengetahuan (**degree**)
2. Tanpa mengamati gambar lompat palang rintang (**condition**) peserta didik (**audience**) dapat **menentukan** (**behaviour**) Variasi Gerak Lokomotor (lompat jangkit berantai dan lompat palang rintang) sesuai dengan kriteria penilaian pengetahuan (**degree**)
3. Dengan melihat gambar peserta didik dapat **memilih** Variasi Gerak Lokomotor (lompat jangkit berantai dan lompat palang rintang) sesuai dengan kriteria penilaian pengetahuan
4. Setelah mengamati gambar peserta didik dapat **mempraktekkan** Variasi Gerak Lokomotor (lompat jangkit berantai dan lompat palang rintang) sesuai kriteria penilaian ketrampilan

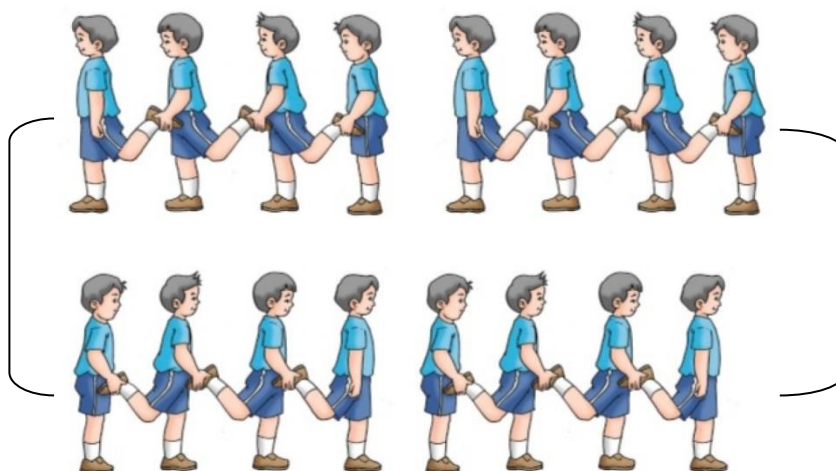
### B. Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Guru membariskan peserta didik untuk mengkondisikan suasana belajar yang menyenangkan</li><li>➤ Guru memberikan instruksi kepada salah satu peserta didik untuk memimpin doa sebelum mengawali pembelajaran agar diberi kelancaran, keselamatan, dan kebermanfaatan dalam proses pembelajaran.(<b>religius</b>)</li><li>➤ Guru melakukan presensi guna mengecek kehadiran dan menanyakan keadaan dan kondisi kesehatan peserta didik, jika ada yang sakit peserta didik bersangkutan tidak perlu mengikuti aktivitas fisik, tapi menyesuaikan dengan kondisi.(<b>kedisiplin</b>).</li><li>➤ Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah dipelajari pada minggu lalu (apersepsi).</li><li>➤ Guru menyampaikan kompetensi yang akan dicapai, yaitu Variasi Gerak Lokomotor (lompat jangkit berantai dan lompat palang rintang). serta menunjukkan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari.</li><li>➤ Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan kegiatan yang akan dilakukan, yaitu Variasi Gerak Lokomotor (lompat jangkit berantai dan lompat palang rintang).</li><li>➤ Guru menyampaikan lingkup penilaian, yaitu cara melakukan</li></ul>	2 Menit

Variasi Gerak Lokomotor (lompat jangkit berantai dan lompat palang rintang).

- Guru memberikan bentuk aktivitas gerak pemanasan berupa permainan “**lingkaran keseimbangan**”, cara bermain:
  - a) Peserta didik berpecah acak
  - b) Instruksinya adalah jika guru meniup peluit satu kali maka siswa berlari membentuk lingkaran.
  - c) Setelah guru meniup peluit dua kali maka siswa menghadap ke kanan kemudian mengangkat kaki kiri.
  - d) Peserta didik yang dibelakang memegang dengan tangan kanan dan tangan kirinya memegang pundak teman yang didepannya.
  - e) Guru meniupkan peluit tiga kali maka dengan cepat merespon berbalik badan kemudian gantian kaki kiri yang diangkat.
  - f) Peserta didik menyanyikan lagu disini senang disana senang
  - g) Instruksi guru bisa berubah sesuai kondisi di lapangan

Gambar



Inti

**Mengamati**

1. Guru membagi peserta didik menjadi beberapa kelompok (Collaboration)
2. Dalam kelompoknya, peserta didik diberi gambar mengenai Variasi Gerak Lokomotor (lompat jangkit berantai dan lompat palang rintang) (literasi)
3. Dalam kelompoknya, peserta didik diberikan waktu untuk menentukan Variasi Gerak Lokomotor (lompat jangkit berantai dan lompat palang rintang) (critical thinking).

**Menanya**

1. Peserta didik diberi kesempatan untuk menyampaikan pendapat mengenai hasil pengamatan gambar (Communication)
2. Peserta didik merumuskan pertanyaan tentang hal-hal yang belum diketahui terkait dengan hasil pengamatan gambar Variasi Gerak

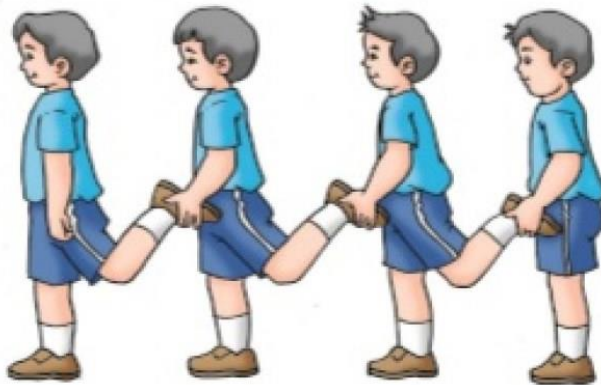
6 Menit

Lokomotor (lompat jangkit berantai dan lompat palang rintang)

### **Mencoba**

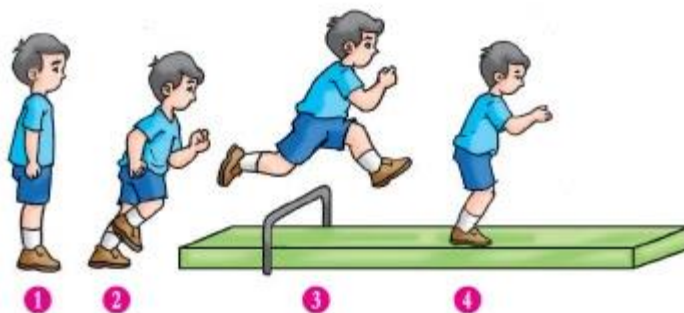
Setelah mendapatkan penjelasan dari guru terkait materi Variasi Gerak Lokomotor (lompat jangkit berantai dan lompat palang rintang), peserta didik dengan percaya diri (karakter) mempraktikkan Variasi Gerak Lokomotor (lompat jangkit berantai dan lompat palang rintang)

#### **1. Lompat jangkit berantai**



- peserta didik dibagi secara berkelompok
- peserta didik melakukan variasi kombinasi gerak dasar lompat jangkit berantai
- Siswa A,B,C,D berbaris kemudian mengangkat satu kaki, teman yang dibelakang memegang kaki teman yang didepannya.
- Siswa A,B,C,D berlomba melawan kelompok E,F,G,H mencapai garis finish, begitu seterusnya untuk kelompok yang lain.

#### **2. Lompat palang rintang**



Gambar 6.7 Melompati rintangan atau gawang

- Peserta didik dibagi menjadi 2 kelompok A dan B
- Kelompok A dan B berlomba melakukan lompat palang rintang.
- Sistem permainannya adalah menggunakan waktu tercepat dalam melewati palang rintang
- Intruksi guru meniup peluit panjang tanda dimulainya lari melompati palang rintangan kemudian guru mengukur

	<p>kecepatan menggunakan stopwatch.</p> <p><b>Mengasosiasikan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Dalam kelompok siswa diberi tugas untuk menganalisis, menemukan kesalahan atau kesulitan yang sering muncul saat melakukan Variasi Gerak Lokomotor (lompat jangkit berantai dan lompat palang rintang). (<i>communication</i>)</li> <li>2) Dengan percaya diri (Karakter) perwakilan siswa dari tiap kelompok melakukan Variasi Gerak Lokomotor (lompat jangkit berantai dan lompat palang rintang).</li> <li>3) Tiap kelompok menganalisis Variasi Gerak Lokomotor (lompat jangkit berantai dan lompat palang rintang) (<i>critical thinking</i>)</li> </ol> <p><b>Analisis dan evaluasi proses pemecahan masalah</b></p> <p>A. Masing-masing kelompok diberikan kesempatan untuk mempresentasikan hasil pengamatan mengenai Variasi Gerak Lokomotor (lompat jangkit berantai dan lompat palang rintang) sesuai dengan kriteria penilaian.</p> <p>B. Setiap peserta didik menunjukkan sikap rasa hormat (<i>respect</i>) pada kelompok lain dengan cara mendengarkan secara seksama setiap ada siswa yang presentasi atau berpendapat (<b>karakter</b>).</p>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Siswa melakukan pendinginan dengan cara melemaskan kaki dan tangan</li> <li>➤ Guru melakukan evaluasi dan penguatan melalui tanya jawab dengan peserta didik terkait materi yang telah diajarkan</li> <li>➤ Peserta didik bersama guru menyimpulkan kegiatan pembelajaran hari ini.</li> <li>➤ Untuk mengakhiri proses pembelajaran, salah satu memimpin do'a</li> <li>➤ Setiap kelompok mengembalikan alat ke tempat penyimpanan dengan tertib</li> </ul>	2 Menit

### C. Penilaian, Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

#### 1. Kompetensi Sikap

- a. Teknik Penilaian : Observasi
- b. Bentuk Instrumen : Jurnal (lampiran 1)
- c. Kisi-kisi:

No	Tanggal	Nama	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Ket.
1					
2					

## 2. Kompetensi Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian : Tes tertulis
- b. Bentuk Instrumen : Essay (uraian) (lampiran 2)
- c. Kisi-kisi:

No	Indikator	Jumlah butir soal	Nomor butir soal
1	Menjelaskan Variasi Gerak Lokomotor (lompat jangkit berantai dan lompat palang rintang).	1	1
2	Menggunakan Variasi Gerak Lokomotor (lompat jangkit berantai dan lompat palang rintang).	1	2
3	Memilih Variasi Gerak Lokomotor (lompat jangkit berantai dan lompat palang rintang).	1	3
Jumlah soal			3

## 3. Kompetensi Keterampilan

- a. Teknik Penilaian : Tes Praktek
- b. Bentuk Instrument : Lembar Observasi (lampiran 3)
- c. Kisi – kisi:

No	Indikator	Jumlah Butir Soal	Nomor Butir Soal
1	Melakukan Gerak Lokomotor lompat jangkit berantai.	1	1
2	Melakukan Gerak Lokomotor lompat palang rintang.	1	2
3	Melakukan Variasi Gerak Lokomotor (lompat jangkit berantai dan lompat palang rintang).	1	3
Jumlah soal		3	

## 4. Pembelajaran Remedial

Memberikan materi pengulangan bagi peserta didik yang belum mencapai ketuntasan belajar sesuai hasil analisis penilaian.

## 5. Pembelajaran Pengayaan

Peserta didik yang sudah mencapai ketuntasan belajar diberi kegiatan pembelajaran pengayaan untuk perluasan dan/atau pendalaman materi (kompetensi) antara lain dalam bentuk tugas mengerjakan soal-soal dengan tingkat kesulitan lebih tinggi, meringkas buku-buku referensi dan mewawancarai narasumber.

Sidoarjo, Juli 2021

Mengetahui,

Kepala SDI AL-Chusnaini

Guru PJOK

GATAOT WIMBANU, S.Th.I, M.Pd .  
NIP.

DENNY ANDRESON S,S.Or  
NIP.

## Lampiran 1

### A. Penilaian Sikap

Penilaian sikap dilakukan dengan menggunakan teknik observasi oleh guru mata pelajaran (selama proses pembelajaran) yang ditulis dalam buku jurnal. Berikut ini lembar observasi selama satu semester.

### B. Petunjuk penilaian

1. Isikan tanggal kejadian pada kolom **Tanggal**
2. Tulis nama siswa yang melakukan sikap sangat baik atau kurang baik pada kolom **Nama Siswa**
3. Tulis kejadian apa atau kegiatan apa yang dilakukan oleh siswa yang bersangkutan pada kolom **Catatan Perilaku**
4. Masukkan jenis kegiatan apa yang dilakukan oleh siswa pada **Butir Sikap**. Misal : kejujuran, toleransi, empati, dll
5. Isikan “Spiritual (KI-1)” atau “Sosial (KI-2)” pada kolom **Keterangan**

### C. Keterangan :

1. Siswa yang dicatat dalam jurnal pada dasarnya adalah mereka yang menunjukkan perilaku yang sangat baik atau kurang baik secara alami (siswa-siswa yang menunjukkan sikap baik tidak harus dicatat dalam jurnal)
2. Perilaku sangat baik atau kurang baik yang dicatat dalam jurnal tersebut tidak terbatas pada butir-butir nilai sikap (perilaku) yang hendak ditanamkan melalui pembelajaran yang saat itu sedang berlangsung sebagaimana dirancang dalam RPP, tetapi juga butir-butir nilai sikap lainnya yang ditumbuhkan dalam semester itu selama sikap tersebut ditunjukkan oleh siswa melalui perilakunya secara alami
3. Apabila siswa tertentu **PERNAH** menunjukkan sikap kurang baik, ketika yang bersangkutan telah (mulai) menunjukkan sikap yang baik (sesuai harapan), sikap yang (mulai) baik tersebut harus dicatat dalam jurnal
4. Pada akhir semester guru mata pelajaran meringkas perkembangan sikap spiritual dan sikap sosial setiap siswa dan menyerahkan ringkasan tersebut kepada wali kelas untuk diolah lebih lanjut.

### INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP (JURNAL)

No	Tanggal	Nama	Catatan Perilaku	Butir Sikap	Keterangan
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					

## Lampiran 2

### INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN (Uraian)

#### A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian pengetahuan berupa daftar pertanyaan.
2. Instrumen diisi oleh siswa

#### B. Petunjuk Pengisian

1. Kerjakan soal berikut dengan benar!
2. Anda akan mendapat skor 35 untuk jawaban yang paling benar dan tepat dari butir soal nomor 1
3. Anda akan mendapat skor 35 untuk jawaban yang paling benar dan tepat dari butir soal nomor 2
4. Anda akan mendapat skor 30 untuk jawaban yang paling benar dan tepat dari butir soal nomor 3
5. Total keseluruhan nilai jika menjawab dengan dan tepat dari 3 butir soal adalah 100

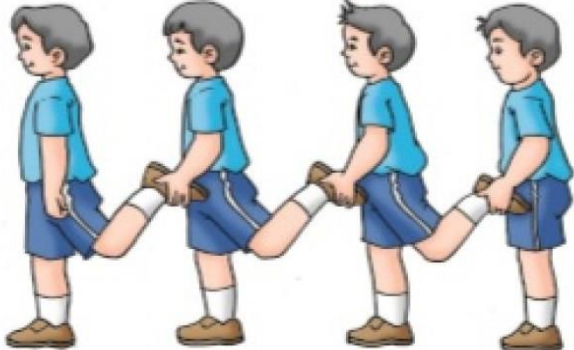
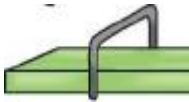
#### C. Indikator Pencapaian Kompetensi

- Menjelaskan Variasi Gerak Lokomotor (lompat jangkit berantai dan lompat palang rintang)
- Menentukan Variasi Gerak Lokomotor (lompat jangkit berantai dan lompat palang rintang)
- Memilih Variasi Gerak Lokomotor (lompat jangkit berantai dan lompat palang rintang)

#### D. Soal

No	Butir Pertanyaan
1	<p>Jelaskan variasi gerak yang terdapat pada aktivitas gerak seperti gambar berikut ini !</p>  <p>The illustration shows four children in blue shirts and shorts performing different locomotor activities. From left to right: 1. A child standing upright. 2. A child walking. 3. A child running. 4. A child jumping over a hurdle on a green mat.</p>



2	<p>Pada aktivitas seperti gambar dibawah ini menggunakan variasi pola gerak?</p> 
3	<p>Ketika ada alat palang rintang, variasi gerak lokomotor apa yang kamu pilih?</p> 
Jumlah skor maksimal = 100	

**PETUNJUK  
PENENTUAN SKOR KOMPETENSI PENGETAHUAN**

**A. Kunci Jawaban dan kriteria penentuan skor**

No	Skor	Kunci Jawaban
1.	35	Pada gambar tersebut terdapat variasi gerak lokomotor melompat yaitu lompat palang rintang
	20	Lari, lompat
	5	Gerak lokomotor
	0	Jika tidak menjawab
2.	35	Gambar tersebut menggunakan variasi pola gerak lokomotor yaitu lompat jangkit berantai
	20	Jika Menjawab namun kurang sempurna
	5	Jika menjawab,namun jawabannya salah
	0	Jika tidak menjawab
3	30	Variasi gerak lokomotor yang dipilih adalah lompat palang rintang
	15	Jika menjawab namun kurang sempurna
	5	Jika menjawab namun salah
	0	Jika tidak menjawab

**B. Pengolahan skor**

Nilai yang diperoleh siswa : Skor soal 1+ skor soal 2 + skor soal 3  
 Kriteria ketuntasan Minimum (KKM) : 75

### Lampiran 3

## INSTRUMEN PENILAIAN KETERAMPILAN (LEMBAR OBSERVASI)

### A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian keterampilan ini berupa *Lembar Observasi*.
2. Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar, siswa yang dinilai.

### B. Petunjuk Pengisian

1. Lakukan Variasi Gerak Lokomotor (lompat jangkit berantai dan lompat palang rintang).
2. Amati Variasi Gerak Lokomotor (lompat jangkit berantai dan lompat palang rintang)!
3. Isilah tabel dibawah ini dengan tanda (√) pada kolom skor penilaian gerak berdasarkan hasil pengamatan.

### C. Indikator Pencapaian Kompetensi

- Melakukan gerak lokomotor lompat jangkit berantai
- Melakukan gerak lokomotor lompat palang rintang
- Melakukan Variasi Gerak Lokomotor (lompat jangkit berantai dan lompat palang rintang)

### D. Lembar Observasi

#### Lembar Observasi Keterampilan

No	Aspek yang dinilai	Skor Penilaian Gerakan				Nilai Akhir
		1	2	3	4	
1.	Melakukan gerak lokomotor lompat jangkit berantai					
2.	Melakukan gerak lokomotor lompat palang rintang					
3.	Melakukan Variasi Gerak Lokomotor (lompat jangkit berantai dan lompat palang rintang)					
Jumlah skor maksimal : 12						

### E. Kriteria Pengamatan dan penentuan skor

Aspek	Indikator	Deskriptor	Rubrik
Gerak dasar locomotor	lompat jangkit berantai	a. Sikap badan tegap b. Pandangan ke depan c. Memegang kaki teman d. Tidak jatuh	4
	lompat palang rintang	a. Pandangan kedepan b. Lompat satu kaki c. Kaki tidak mengenai palang d. Saat mendarat tidak jatuh	4

	Variasi lompat jangkit berantai dan lompat palang rintang	a. Menggunakan kaki tumpuan terkuat b. Melayang diudara c. Arah lompatan ke depan d. Mendarat dengan tidak jatuh	4
Jumlah			12

#### F. Kriteria Penentuan Skor

Penskoran tugas gerak posisi :

- Lompat jangkit berantai
  - Skor 4 jika siswa mampu melakukan 4 tahapan gerak
  - Skor 3 jika siswa mampu melakukan 3 tahapan gerak
  - Skor 2 jika siswa mampu melakukan 2 tahapan gerak
  - Skor 1 jika siswa mampu melakukan 1 tahapan gerak
  
- Lompat palang rintang
  - Skor 4 jika siswa mampu melakukan 4 tahapan gerak
  - Skor 3 jika siswa mampu melakukan 3 tahapan gerak
  - Skor 2 jika siswa mampu melakukan 2 tahapan gerak
  - Skor 1 jika siswa mampu melakukan 1 tahapan gerak
  
- Variasi lompat jangkit berantai dan lompat palang rintang
  - Skor 4 jika siswa mampu melakukan 4 tahapan gerak
  - Skor 3 jika siswa mampu melakukan 3 tahapan gerak
  - Skor 2 jika siswa mampu melakukan 2 tahapan gerak
  - Skor 1 jika siswa mampu melakukan 1 tahapan gerak

#### G. Pengolahan skor

1. Skor maksimum : 12
2. Skor perolehan siswa : SP

Nilai keterampilan yang diperoleh siswa :  $SP/12 \times 100$