

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Oleh : Novika Ratna Ardiani, S.Pd

Email : [novikaratna21@gmail.com](mailto:novikaratna21@gmail.com)

Surel : [201800091430@guruku.id](mailto:201800091430@guruku.id)

Topik 1 : Aktivitas Pengembangan Pola Gerak Dasar Lokomotor

Satuan Pendidikan	: SD Negeri 3 Banjarejo
Muatan Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/ Semester	: III / Ganjil
Materi Pembelajaran	: Lompat dan Loncat
Alokasi Waktu	: 10 menit

### A. Kompetensi Inti :

- Memahami pengetahuan faktual dengan ciptaan Tuhan dan kegiatannya, cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan ditempat bermain (Pengetahuan)
- Menyajikan pengetahuan faktual 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 (Keterampilan)

Kompetensi Dasar	Indikator
3.1 Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	<ul style="list-style-type: none"><li>Menjelaskan Pengertian pola gerak dasar lokomotor Lompat dan loncat</li><li>Menjelaskan Perbedaan pola gerak dasar lokomotor Lompat dan loncat.</li></ul>
4.1 mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	<ul style="list-style-type: none"><li>Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor Lompat dan loncat</li></ul>

### B. Tujuan Pembelajaran

- Siswa dapat Menjelaskan Pengertian pola gerak dasar lokomotor Lompat dan loncat
- Siswa dapat Menjelaskan Perbedaan pola gerak dasar lokomotor Lompat dan loncat.
- Siswa dapat Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor Lompat dan loncat

### C. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<p><b>1. Kegiatan Pendahuluan</b></p>	<p>a. Guru mengajak peserta didik berdoa. Guru dapat juga menunjuk salah seorang peserta didik memimpin doa. Pembiasaan ini sebagai penguatan nilai religius.</p> <p>b. Guru melakukan presensi untuk mengetahui jumlah peserta didik yang hadir dalam pembelajaran. Guru juga menanyakan kondisi fisik peserta didik.</p> <p>c. Guru memberika apersepsi terkait dengan materi pola gerak dasar lokomotor yang telah dipelajari.</p> <p>d. Guru memotivasi peserta didik agar mempelajari materi materi pola gerak dasar lokomotor dengan disiplin dan tanggungjawab ( penguatan sikap sosial )</p> <p>e. Guru menyampaikan kompetensi atau tujuan pembelajaran yang akan dicapai peserta didik pada pembelajaran ini.</p>	<p>2 Menit</p>
<p><b>2. Kegiatan Inti</b></p>	<p>1) Peserta didik menerima gambar yang ditampilkan oleh guru.</p> <p>2) Guru mengajak peserta didik mengidentifikasi gambar yang ada dipapan.</p> <p>3) Guru meminta peserta didik mengamati contoh guru.</p> <p>4) Guru menjelaskan pengertian gerak lokomotor</p> <p>5) Gruru menjelaskan macam-macam gerak lokomotor.</p> <p>6) Guru menjelaskan pengertian gerak melompat dan macam-macam melompat.</p> <p>7) Guru menjelaskan pengertian gerak meloncat dan mcam-macam meloncat.</p> <p>8) Guru meminta salah satu peserta didik mempraktikkan gerakan melompat.</p> <p>9) Guru meminta salah satu peserta didik mempraktikkan gerakan meloncat.</p> <p>10) Guru menanyakan kepada peserta didik perbedaan gerarkan yang dilakukan oleh temannya tadi.</p> <p>11) Guru membimbing peserta didik saling berkoreksi dan memberikan umpan balik kepada teman secara jujur.</p> <p>12) Peserta didik diberikan kempatan untuk bertanya mengenai hal- hal yang belum jelas dari materi yang dipelajari.</p> <p>13) Peserta didik menerima umpak balik dari tugas individu yang dikerjakan.</p>	<p>7 Menit</p>
<p><b>3. Kegiatan Penutup</b></p>	<p>a. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan secara umum. Kemudian peserta didik membuat catatan dan simpulan hasil pembelajaran.</p> <p>b. Guru memberi motivasi kepada peserta didik tentang manfaat dari gerakan yang kita pelajari dan membatasi pola makan berlebihan dan menanmbah aktivitas olahraga yang bermanfaat secara tekun, disiplin dan tanggungjawab (penguatan nilai sosial )</p> <p>c. Guru mengajak peserta didik untuk berdoa dipimpin oleh salah satu peserta didik dan menyamp</p>	<p>1 menit</p>

#### D. Penilaian

Jenis	Bentuk	Keterangan
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pengetahuan</li></ul>	Penugasan	Melengkapi Lembar Kerja siswa
<ul style="list-style-type: none"><li>• Keterampilan</li></ul>	Praktek	Mempraktikkan kombinasi melompat dan meloncat.

**E. Metode Pembelajaran** : Ceramah, Komando dan Kooperatif Learning

**F. Sumber dan Media** : Afriki dkk. 2013. *Buku Siswa Tema 1 “Perkembangbiakan Hewan dan Tumbuhan”*. *Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013*. Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan.

Pakis, 6 Januari 2022

Guru Mata Pelajaran,

**Novika Ratna Ardiani, S. Pd**

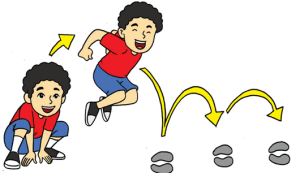
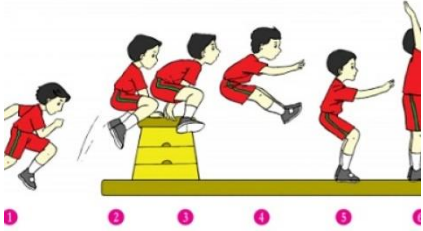
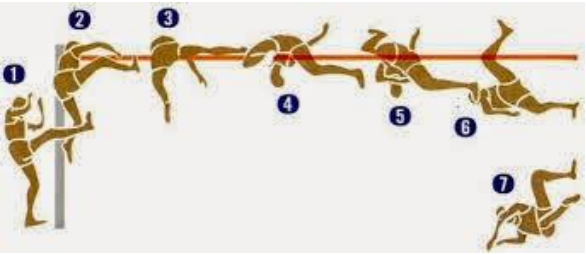


NIP. -

## Lampiran

### 1. Penilaian Pengetahuan

Kompetensi Dasar	3.1 Memahami kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau
Indikator	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Menjelaskan Pengertian pola gerak dasar lokomotor Lompat dan loncat</li> <li>• Menjelaskan Perbedaan pola gerak dasar lokomotor Lompat dan loncat.</li> </ul>
Teknik Penilaian	Penugasan
Instrumen Penilaian	Penugasan Individu

### Lembar kerja peserta didik : Menjodohkan gambar

No	Gambar	Garis Menjodohkan	Nama Gerakan	Tumpuan Kaki
1			Lompat tinggi	
2			Lompat jauh	
3			Loncat Katak	
4	 <small>Gambar 3.79 Gerakan gaya menggantung</small>		Lompat tali	
5			Loncat kangkang/bangku	

Petunjuk Lembar Kerja :

1. Pelajari lembar kerja dari guru mengenai macam-macam lompat dan loncat.
2. Isi garis menjodohkan dengan cara menghubungkan garis antara gambar dengan nama gerakan yang sesuai
3. Tuliskan tumpuan kaki yang digunakan berapa.

Rubik penilaian :

Menjodohkan garis		Tujuan Khusus	
skore	Kriteria	Skore	
1	Nama sesuai gambar	3	Menyebutkan tumpuan kaki dengan khusus dan benar
		2	Menyebutkan tumpuan kaki benar
		1	Menyebutkan tumpuan kaki salah

$$\text{Nilai} = \frac{\text{jumlah skore diperoleh}}{\text{Skore maksimal}} \times 100$$

**Lembar Penilaian Pengetahuan :**

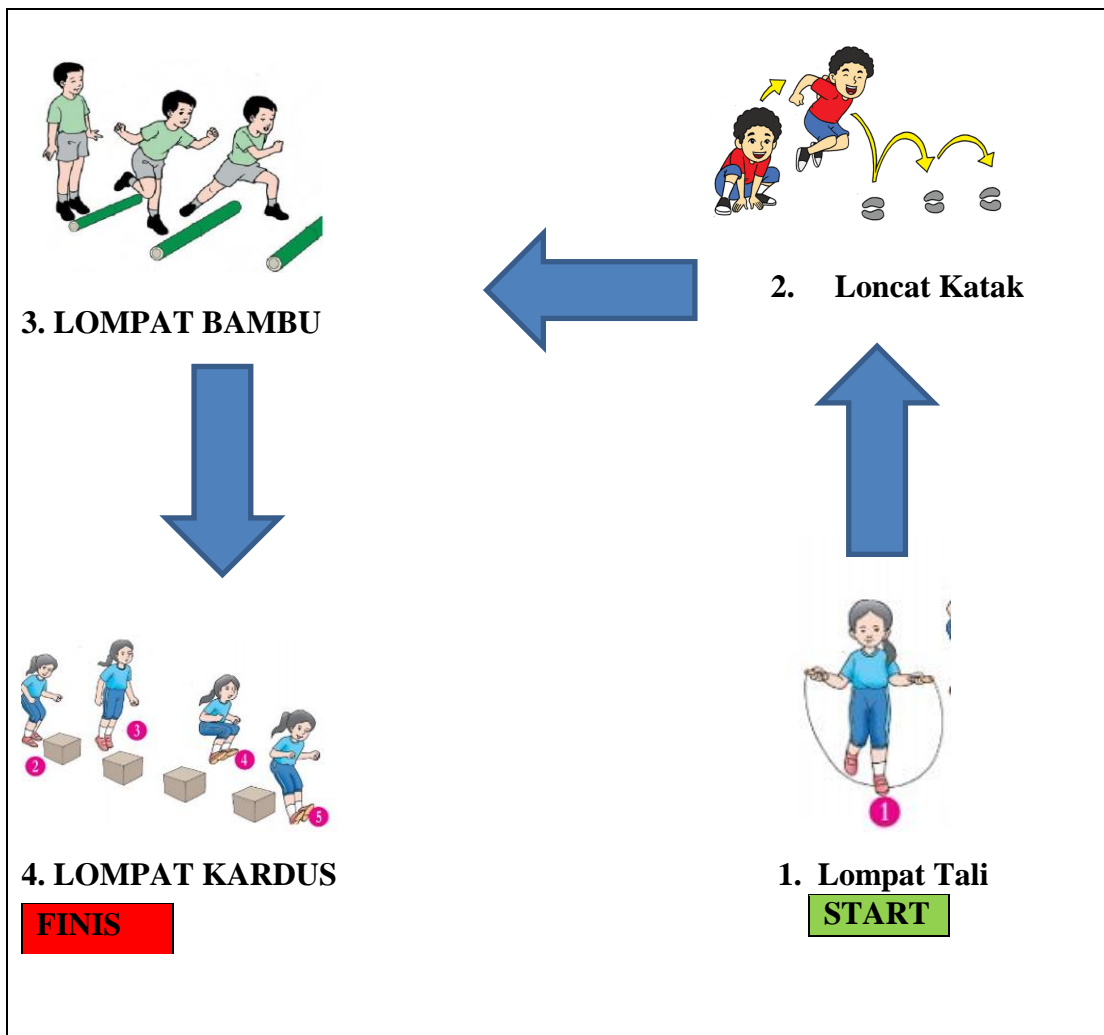
No	Nama peserta didik	Skore diperoleh	Nilai	ket
1	AISA GIAN RAMADANI			
2	AISYAQILA PUTRI AZZARA			
3	AJIR FARHAH AQILA			
4	AVIANITA AZZAHRA			
5	DEVI DIANA AULIA PUTRI			
6	DIKA FANDI SETYAWAN			
7	DINDA TRI PRATIWI			
8	FERDIAN RAKA ADI BIMA			
9	GILANG SATRIA RAMADHAN			
10	M. BAGUS TRIANTO			

. **Penilaian Pengetahuan**

**2. Penilaian Keterampilan**

Kompetensi Dasar	4.1 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau
Indikator	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor Lompat dan loncat</li></ul>
Teknik Penilaian	Tes praktek
Instrumen Penilaian	Keterampilan gerak proses

Petunjuk penilaian



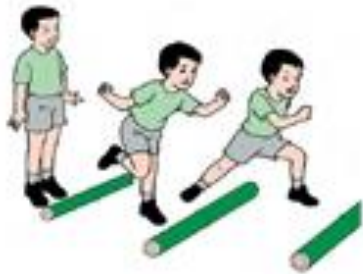
1. Seluruh peserta berbaris di belakang garis start.
2. Setiap peserta harus melewati 4 rintangan yang sudah ditentukan.
3. Setiap rintangan dilakukan 1x tidak boleh diulang.
4. Tidak ada waktu istirahat, setelah dapat melwati pos 1 lompat tali sebanyak 5x, langsung menuju pos 2 loncat katak 5x, pos 3 melompati bamboo, pos 4 melompati karus dan finish.
5. Terdapat nilai disetiap rintangannya.

Skore	Kriteria
25	Melakukan gerakan dengan baik, benar dan tidak berhenti.
15	Melakukan gerakan benar dan berhenti
10	Melakukan gerakan salah

Jumlah nilai = 25 poin x 4 = 100

**Lembar Penilaian Ketrampilan:**

No	Nama peserta didik	SCORE				Jumlah nilai
		1	2	3	4	
1	AISA GIAN RAMADANI					
2	AI SYAQILA PUTRI AZZARA					
3	AJIR FARHAH AQILA					
4	AVIANITA AZZAHRA					
5	DEVI DIANA AULIA PUTRI					
6	DIKA FANDI SETYAWAN					
7	DINDA TRI PRATIWI					
8	FERDIAN RAKA ADI BIMA					
9	GILANG SATRIA RAMADHAN					
10	M. BAGUS TRIANTO					



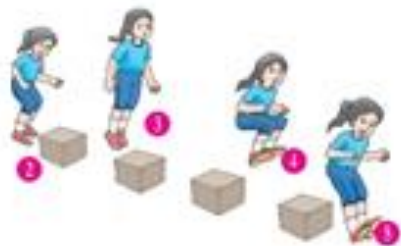
3. LOMPAT BAMBU



2. Loncat Katak



1. Lompat Tali  
**START**



4. LOMPAT KARDUS  
**FINIS**