

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

**Satuan Pendidikan** : SDN SRIAMUR 01  
**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
**Bab 3** : Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat, dan Lempar  
**Kelas / Semester** : IV (Empat) / 1  
**Alokasi Waktu** : 3 x 4 Jam( 1 Pertemuan 4 JP)

**A. KOMPETENSI INTI (KI)**

- KI 1 : Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.  
KI 2 : Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.  
KI 3 : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca dan menanya) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.  
KI 4 : 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.

**A. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian**

<b>Kompetensi dasar</b>	<b>Indikator</b>
3.3 Memahami variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	Siswa dapat: 3.3.1 Memahami variasi gerak dasar lari 3.3.2 Memahami variasi gerak dasar lompat dengan benar. 3.3.3 Memahami variasi gerak dasar lempar dengan benar.
4.3 Mempraktikkan variasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga dan atau olahraga tradisional.	Siswa dapat: 4.3.1 Mempraktekan variasi gerak dasar lari 4.3.2 Mempraktikkan variasi gerak dasar lompat dengan benar. 4.3.3 Melakukan variasi gerak dasar lempar dengan benar.

**B. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Peserta didik dapat memahami dan mempraktekan variasi gerak dasar lari dengan benar.
2. Peserta didik dapat memahami dan mempraktekan variasi gerak dasar lompat dengan benar.
3. Peserta didik dapat memahami dan mempraktekan gerak dasar lempar dengan benar.

**C. MATERI PEMBELAJARAN**

Variasi gerak dasar lari (sprint gawang/kanga escape)  
Variasi gerak dasar lompat (lompat katak)  
Variasi gerak dasar lempar ( lempar turbo)

**D. METODE PEMBELAJARAN**

Pendekatan : Saintifik  
Metode : Permainan/simulasi, diskusi, tanya jawab, penugasan dan ceramah

Model : Daring

#### E. SUMBER DAN MEDIA PEMBELAJARAN

PC/Laptop, Smartphone

Internet

Buku pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SD/MI Kelas IV

[https://katulis.com/google-drive-](https://katulis.com/google-drive-sync/?url=aHR0cHM6Ly9kb2NzLmdvb2dsZS5jb20vdWM/ZXhwb3J0PWRvd25sb2FkJmlkPTFqTGVpcDIzeng3bGVMdTBHdENXWHVSei1iZDIOVU1fZw==)

[sync/?url=aHR0cHM6Ly9kb2NzLmdvb2dsZS5jb20vdWM/ZXhwb3J0PWRvd25sb2FkJmlkPTFqTGVpcDIzeng3bGVMdTBHdENXWHVSei1iZDIOVU1fZw==](https://katulis.com/google-drive-sync/?url=aHR0cHM6Ly9kb2NzLmdvb2dsZS5jb20vdWM/ZXhwb3J0PWRvd25sb2FkJmlkPTFqTGVpcDIzeng3bGVMdTBHdENXWHVSei1iZDIOVU1fZw==)

#### F. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

##### PERTEMUAN 1

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Guru memulai percakapan melalui WAG kelas.</li><li>▪ Guru mengajak peserta didik untuk berdoa sebelum dan setelah pelajaran. <b>Religius</b></li><li>▪ Guru menjelaskan tujuan pembelajaran kepada peserta didik tentang <i>variasi gerak dasar lari</i>. <b>Communication</b></li><li>▪ Guru memberi peserta didik contoh dalam kehidupan yang berkaitan dengan <i>variasi gerak dasar lari</i>. <b>Communication</b></li><li>▪ Guru membantu peserta didik dalam merencanakan dan menyiapkan kegiatan pembelajaran tentang <i>variasi gerak dasar lari</i>.</li><li>▪ Guru membimbing peserta didik untuk mempersiapkan hal-hal yang diperlukan untuk melakukan Kegiatan 3.1 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=1wDjCzxd2ww">https://www.youtube.com/watch?v=1wDjCzxd2ww</a></li></ul>	25 menit
<b>Inti</b>	<p><b>Proses literasi,</b></p> <p>guru menjelaskan materi kepada siswa dengan dibantu media (gambar dll) dan model. Proses literasi mengharuskan guru untuk lebih aktif menanyakan kepada siswa agar terjadi interaksi yang intensif, jika siswa tidak merespon guru memancing dengan pertanyaan.</p> <p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Guru mengarahkan peserta didik untuk mengamati video pembelajaran yang sudah di bagikan di WAG kelas. <b>Mandiri</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=VgZlZR6wPZU">https://www.youtube.com/watch?v=VgZlZR6wPZU</a></li><li>▪ Guru mendampingi peserta didik membaca referensi gerak dasar lari. <a href="https://materipelajaransdn.blogspot.com/2015/04/gerak-dasar-atletik.html">https://materipelajaransdn.blogspot.com/2015/04/gerak-dasar-atletik.html</a></li></ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Guru memfasilitasi peserta didik untuk saling menanyakan pendapat mengenai ilustrasi permasalahan tersebut.</li><li>▪ <i>Guru menjembatani peserta didik untuk melakukan tanya jawab secara bergantian.</i> <b>Collaboration</b></li></ul> <p><b>Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Guru membimbing peserta didik untuk melakukan percobaan kanga escape dibantu dengan anggota keluarga. <b>Gotong Royong</b></li><li>▪ Guru mengingatkan peserta didik melakukan secara sungguh-sungguh. <b>Integritas</b></li></ul>	90 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p><b>Menalar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru mendampingi peserta didik dalam menyimpulkan hasil mempraktekan kanga escape. <i>Collaboration</i></li> <li>Guru mendampingi peserta didik dalam menyusun langkah-langkah penyelesaian permasalahan dengan rapi. <i>Critical Thinking and Problem Solving</i></li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guru mengarahkan peserta didik untuk menyampaikan hasil kerja di WAG kelas untuk diketahui teman-temannya. <i>Communication</i></li> </ul>	
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru merefleksikan hasil pembelajaran tentang variasi gerak dasar lari. <i>Gotong Royong</i></li> <li>Guru melakukan evaluasi tentang variasi gerak dasar lari, serta menugasi peserta didik untuk mempelajari materi selanjutnya. <i>Mandiri</i></li> <li>Guru menginformasikan materi selanjutnya, yaitu <i>variasi gerak dasar lari. Communication</i></li> </ul>	25 menit

#### G. PENILAIAN

Untuk mengetahui hasil belajar peserta didik, diperlukan adanya penilaian. Guru dapat menilai Kegiatan 3.1 dan Tugas Rumah menggunakan instrumen penilaian berikut.

##### 1) Instrumen Penilaian Kegiatan 3.1

Untuk menilai proses pembelajaran kegiatan 3.1, guru dapat menilai berdasarkan aspek sebagai berikut.

#### Instrumen Penilaian Kegiatan 3.1

Aspek	Aspek yang Dinilai	Skor	Penilaian
Sikap Sosial	Mengajukan pertanyaan dengan sopan. <ul style="list-style-type: none"> <li>Sangat sopan</li> <li>Cukup sopan</li> <li>Kurang sopan</li> </ul>		.... .... ....
	Jujur dalam mengemukakan pendapat. <ul style="list-style-type: none"> <li>Jujur dalam berpendapat.</li> <li>Ragu-ragu dalam berpendapat.</li> <li>Tidak jujur dalam berpendapat.</li> </ul>		.... .... ....
Pengetahuan	<a href="https://quizizz.com/join/quiz/5eb8152fe01b4d001bab637c/start">https://quizizz.com/join/quiz/5eb8152fe01b4d001bab637c/start</a>		.... .... ....
Keterampilan	Dapat memperagakan variasi gerak dasar lari yang dimodifikasi dengan terampil <ul style="list-style-type: none"> <li>Memperagakan variasi gerak dasar lari dengan terampil.</li> <li>Memperagakan variasi gerak dasar lari cukup terampil.</li> <li>Memperagakan variasi gerak dasar lari kurang terampil.</li> </ul>		Berupa foto/vidio

	<b>Total</b>		....

## PERTEMUAN 2

### KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru memulai percakapan melalui WAG kelas.</li> <li>▪ Guru mengajak peserta didik untuk berdoa sebelum dan setelah pelajaran. <b>Religius</b></li> <li>▪ Guru menanyakan materi sebelumnya yaitu tentang gerak dasar atletik (apersepsi)</li> <li>▪ Guru memotivasi peserta didik untuk bersemangat dalam mempelajari materi variasi gerak lompat.</li> <li>▪ Guru bertanya tentang apa yang telah diketahui peserta didik tentang variasi gerak dasar lompat untuk mengetahui pengetahuan awal peserta didik agar guru dapat menentukan metode/teknik pembelajaran yang sesuai bagi peserta didik dalam melakukan kegiatan. <b>Communication</b></li> <li>▪ Guru membimbing peserta didik untuk mempersiapkan hal-hal yang diperlukan untuk melakukan Kegiatan 3.2</li> <li>▪ Pemanasan <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QUTV6SWtrII">https://www.youtube.com/watch?v=QUTV6SWtrII</a></li> </ul>	25 menit
<b>Inti</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru mendampingi peserta didik memperhatikan variasi gerak dasar lompat yang diperagakan oleh guru dengan teliti. <b>Communication</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NFWL-V44uI8">https://www.youtube.com/watch?v=NFWL-V44uI8</a></li> <li>▪ Guru memberi arahan peserta didik untuk membaca buku-buku yang membahas tentang atletik lompat jauh.. <b>Literasi</b> <a href="https://www.bukusekolah.net/2019/03/pembelajaran-atletik-melalui-lompat-jauh.html">https://www.bukusekolah.net/2019/03/pembelajaran-atletik-melalui-lompat-jauh.html</a></li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru memberi bimbingan pada peserta didik dalam membuat pertanyaan untuk melatih kreativitasnya. <b>Mandiri</b></li> <li>▪ Guru mengarahkan peserta didik mengajukan pertanyaan kepada guru dengan santun. <b>Critical Thinking and Problem Solving</b></li> </ul> <p><b>Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru menginformasikan peserta didik untuk mencoba mempraktekan gerakan lompat katak didampingi anggota keluarganya. <b>Communication</b></li> <li>▪ Guru menginstruksikan peserta didik dapat memperagakan gaya lompat jauh tersebut bersama teman sekelasmu. <b>Collaboration</b></li> </ul> <p><b>Menalar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru membimbing peserta didik untuk membuat deskripsi mengenai hasil praktik yang dilakukannya. <b>Communication</b></li> <li>▪ Guru menjabatani peserta didik membuat kesimpulan secara responsif.</li> </ul>	90 menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	<p><i>Creativity and Innovation</i></p> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru mendampingi peserta didik menyajikan hasil praktiknya dengan menuliskan di buku tugas. <i>Critical Thinking and Problem Solving</i></li> <li>▪ Guru memberi arahan peserta didik menyampaikan hasil kerjanya di depan kelas dengan semangat. <i>Communication</i></li> </ul>	
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru merefleksikan hasil pembelajaran tentang <i>variasi gerak dasar lompat. Integritas</i></li> <li>▪ Guru menyimpulkan hasil pembelajaran materi variasi gerak dasar lompat dengan melibatkan peserta didik. <i>Creativity and Innovation</i></li> <li>▪ Guru melakukan evaluasi dan menugasi peserta didik untuk mempelajari materi selanjutnya yaitu variasi gerak dasar lempar.. <i>Communication</i></li> </ul>	25 menit

### Penilaian

Untuk mengetahui hasil belajar peserta didik, diperlukan adanya penilaian. Guru dapat menilai Kegiatan 3.2 dan Tugas Potofolio menggunakan instrumen penilaian berikut.

#### 1) Instrumen Penilaian Kegiatan 3.2

Untuk menilai Kegiatan 3.2, guru dapat menilai berdasarkan aspek sebagai berikut.

#### Instrumen Penilaian Kegiatan 3.2

Aspek	Aspek yang Dinilai	Penilaian		
		Kurang (Skor 1)	Cukup (Skor 2)	Baik (Skor 3)
Sikap Sosial	Tidak membedakan teman dalam berinteraksi.			
	Percaya diri menyampaikan hasil praktiknya			
Pengetahuan	<a href="https://quizizz.com/join/quiz/5f411070f1e5cf001d39ad99/start?studentShare=true">https://quizizz.com/join/quiz/5f411070f1e5cf001d39ad99/start?studentShare=true</a>			
Keterampilan	Dapat mempraktikkan lompat ja katak dengan benar			

**Keterangan :** Guru memberi tanda centang (✓) pada kolom skor di atas sesuai dengan hasil kerja peserta didik.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Penilaian}}{\text{Skor maksimal}} \times 100$$

## PERTEMUAN 3

### KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru memulai percakapan melalui WAG kelas.</li> <li>▪</li> <li>▪ Guru mengajak peserta didik untuk berdoa sebelum dan setelah pelajaran. <i>Religius</i></li> <li>▪ Guru memberi salam dan menanyakan kabar peserta didik. <i>Communication</i></li> <li>▪ Guru menanyakan kembali materi sebelumnya (apersepsi)</li> <li>▪ Guru memotivasi peserta didik untuk bersemangat dalam mempelajari materi variasi gerak dasar lempar.</li> <li>▪ Guru bertanya tentang apa yang telah diketahui peserta didik tentang variasi gerak dasar lempar untuk mengetahui pengetahuan awal peserta didik agar guru dapat menentukan metode/teknik pembelajaran yang sesuai bagi peserta didik dalam melakukan kegiatan ini. <i>Communication</i></li> <li>▪ Pemanasan</li> </ul>	25 menit
<b>Inti</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru mengarahkan peserta didik untuk mempersiapkan botol plastic atau yang relevan <i>Communication</i></li> <li>▪ Guru memfasilitasi peserta didik mengamati keterampilan gerak dasar lempar (lempar turbo) <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ke3hV8e1BAI">https://www.youtube.com/watch?v=Ke3hV8e1BAI</a></li> <li>▪ Guru memfasilitasi peserta didik untuk membaca materi atletik nomor lempar. Literasi <a href="https://gurupenjaskes.com/macam-macam-nomor-lempar-dalam-atletik">https://gurupenjaskes.com/macam-macam-nomor-lempar-dalam-atletik</a></li> </ul> <p><b>Menanya</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru mendampingi peserta didik untuk melakukan tanya jawab bersama teman sekelasnya atau guru untuk memperluas wawasannya. <i>Communication</i></li> <li>▪ Guru menjembatani peserta didik menemukan jawaban atas pertanyaan yang diajukannya. <i>Mandiri</i></li> </ul> <p><b>Mencoba</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru menjembatani peserta didik melakukan gerak cara memegang, melempar.</li> <li>▪ Guru memberi bimbingan peserta didik untuk mencatat informasi yang telah diperoleh dengan rapi. <i>Creativity and Innovation</i></li> </ul> <p><b>Menalar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru membimbing peserta didik menyimpulkan informasi yang diperolehnya dengan kritis. <i>Creativity and Innovation</i></li> </ul> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru mengarahkan peserta didik untuk memaparkan kesimpulan di depan kelas dengan semangat. <i>Creativity and Innovation</i></li> <li>▪ Guru memberi arahan peserta didik menanggapi pertanyaan yang</li> </ul>	..... menit

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
	diajukan oleh kelompok lain. <i>Collaboration</i>	
<b>Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru merefleksikan hasil pembelajaran tentang <i>variasi gerak dasar lempar. Integritas</i></li> <li>▪ Guru menyimpulkan hasil pembelajaran materi variasi gerak dasar lempar dengan melibatkan peserta didik.</li> <li>▪ Guru melakukan evaluasi dan menugasi peserta didik untuk mempelajari materi selanjutnya pada Bab 4. <i>Communication</i></li> </ul>	25 menit

### Penilaian

Untuk mengetahui hasil belajar peserta didik, diperlukan adanya penilaian. Guru dapat menilai Kegiatan 3.3 menggunakan instrumen penilaian berikut.

1) Instrumen Penilaian Kegiatan 3.3

Untuk menilai Kegiatan 3.4, guru dapat menilai berdasarkan aspek sebagai berikut.

#### Instrumen Penilaian Kegiatan 3.3

Aspek	Aspek yang Dinilai	Penilaian	Skor
Sikap Spiritual	Mensyukuri kesehatan sebagai karunia Tuhan YME dengan rutin berolahraga		....
Sikap Sosial	Bekerja sama dan saling tolong menolong saat melakukan gerak melempar		....
Pengetahuan	Dapat menjelaskan manfaat gerakan lempar dengan tepat		....
	Kejelasan simpulan		....
Keterampilan	Dapat melakukan gerakan lempar		....
	Terampil menceritakan kegiatan praktiknya.		....
<b>Total</b>			<b>....</b>

Mengetahui,  
Kepala SDN SRIAMUR 01

Bekasi, .....2020  
Guru PJOK

H.CECE SISWANDI  
NIP.

JAINUL ALAM



