

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**  
**PJOK**  
**KURIKULUM 2013**

---

Satuan Pendidikan : SDN 21 PTK UTARA  
Kelas / Semester : 3 /1  
Tema : Perkembangbiakan Hewan dan Tumbuhan (Tema 1)  
Sub Tema : Perkembangbiakan Tumbuhan (Sub Tema 2)  
Muatan Terpadu : PJOK  
Jenis Kegiatan : Permainan Lomba Lari dengan lintasan tertentu  
Pembelajaran ke : 2  
Alokasi waktu : 1 hari

---

**A. KOMPETENSI INTI**

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

**B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR**

**Muatan: PJOK**

No	Kompetensi	Indikator
3.1	Mengetahui konsep gerak kombinasi pola gerak dasar lokomotor dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mengidentifikasi gerak lokomotor yang ada pada permainan.</li><li>• Mempraktikkan gerak lokomotor dalam sebuah permainan.</li></ul>
4.1	Mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional.	

### C. TUJUAN

1. Dengan bermain, siswa dapat mengidentifikasi gerak lokomotor yang ada pada permainan dengan benar.
2. Dengan mengamati contoh, siswa dapat mempraktikkan gerak lokomotor dalam sebuah permainan dengan benar.

### D. MATERI

Gerak lokomotor yang ada dalam sebuah permainan

### E. PENDEKATAN & METODE

Pendekatan : *Scientific*

Strategi : *Cooperative Learning*

Teknik : *Example Non Example*

Metode : Permainan, Tanya Jawab, Diskusi dan Praktek

### F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru memberikan salam dan mengajak berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing,</li><li>2. Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa.</li><li>3. Mengajak berdinamika dengan tepuk kompak dan lagu yang relevan.</li><li>4. Guru menyiapkan fisik dan psikhis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak.</li><li>5. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.</li></ol>	10 menit
<b>Kegiatan Inti</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa berlatih mengidentifikasi biji-bijian melalui sebuah permainan.</li><li>2. Permainan lomba lari dengan lintasan tertentu, dan dilakukan secara berkelompok.<ol style="list-style-type: none"><li>a. Lakukan pemanasan sebelum mengadakan lomba lari.</li><li>b. Siapkan paling sedikit 5 jenis biji-bijian, jumlah masing-masing biji paling sedikit 10-20 butir.</li><li>c. Siapkan tempat khusus untuk menyimpan biji-bijian seperti kardus, wadah plastik atau apa saja yang mudah didapatkan. Masukkan semua jenis biji-bijian jadi satu pada tempat tersebut.</li><li>d. Buat lintasan untuk lomba berlari, tentukan tempat untuk menyimpan biji-bijian.</li><li>e. Bagi siswa menjadi beberapa kelompok dengan jumlah setiap kelompok adalah 5 orang.</li><li>f. Tentukan jenis biji yang harus dikumpulkan oleh</li></ol></li></ol>	150 menit

	<p>setiap kelompok.</p> <p>g. Setiap kelompok diminta berdiskusi terlebih dahulu untuk menentukan strategi agar dapat memenangkan perlombaan.</p> <p>h. Setiap kelompok akan berlari bergantian dengan tugas mengambil salah satu jenis biji-bijian yang sudah ditentukan.</p> <p>i. Setiap anggota kelompok yang bertugas mengambil biji-bijian tidak boleh mengambil lebih dari 4 butir biji-bijian.</p> <p>j. Pemain pertama dari setiap kelompok bersiap, lalu lari menuju tempat biji-bijian. Pemain tersebut mengambil sejumlah biji yang ditentukan. Selanjutnya, lari kembali menuju barisan kelompoknya.</p> <p>k. Pemenangnya adalah kelompok yang paling cepat selesai dan paling banyak mengumpulkan biji-bijian.</p> <p>l. Setelah berlari, siswa melakukan pendinginan.</p> <p>m. Jika memungkinkan, kegiatan tidak hanya sekedar lomba mengumpulkan biji, tetapi juga menanam biji-bijian tersebut. Siapkan tanah dan buat lubang untuk menanam biji-bijian itu.</p>	
<b>Kegiatan Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya saling mengenal, dimulai dari mengenal nama.</li> <li>2. Tugas rumah bersama Orang Tua: Orang tua diminta untuk membawakan foto siswa saat masa bayi atau balita ke sekolah. Orang tua diminta untuk menceritakan peristiwa yang terdapat pada foto yang akan dibawa ke sekolah, atau menceritakan peristiwa masa kecil yang menarik.</li> <li>3. Salam dan do'a penutup.</li> </ol>	15 menit

## G. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 1 Kelas 3 dan Buku Siswa Tema 1 Kelas 3 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2013).
2. Software Pengajaran kelas 3 semester 1 SD/MI dari JGC.
3. Gambar/poster/slide/video tentang permainan lomba lari dengan lintasan tertentu
4. Berbagai biji-bijian
5. Ember

## H. PENILAIAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubric penilaian sebagai berikut.

### 1. Pengamatan Sikap

No	Nama	Santun				Peduli				Tanggung Jawab			
		BT	MT	MB	SM	B T	M T	M B	SM	SM	BT	MT	MB
1													
2													
3													
4													

### 2. Penilaian Keterampilan

#### Lembar Pengamatan Kegiatan Berlari

No.	Kriteria	Kegiatan Berlari	
		Terlihat (√)	Belum Terlihat (√)
1.	Siswa mampu mengikuti instruksi.		
2.	Siswa terlibat aktif dalam melakukan gerakan.		
3.	Mampu menirukan gerakan sesuai petunjuk.		

#### Catatan Guru

1. Masalah :.....
2. Ide Baru :.....
3. Momen Spesial :.....

Mengetahui  
Kepala Sekolah,

Pontianak,.....  
Guru PJOK Kelas 3 ,

Mastura, M.Pd  
NIP.19620903 198108 2 002

Ahmad Fatoni, A. Ma.Pd