

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SDN SEPANJANG JAYA I  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas/Semester : 1/1 (Ganjil)  
Materi : Variasi Gerak Dasar Lokomotor (Lompat)  
Pembelajaran ke : 1  
Alokasi Waktu : 10 menit

### KOMPETENSI DASAR :

- 3.1 Memahami gerak dasar *lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif* sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional
- 4.1 Mempraktikkan gerak dasar *lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif* sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Dengan menyaksikan simulasi dan mendengarkan penjelasan guru, peserta didik mampu menjelaskan variasi gerak dasar lokomotor lompat.
2. Dengan menyaksikan simulasi dan mendengar penjelasan guru, peserta didik mampu mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor lompat

### B. KEGIATANAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
<b>Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdo'a, menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran peserta didik.</li><li>2. Guru menjelaskan tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.</li><li>3. Guru bertanya tentang pelajaran sebelumnya dan mengaitkan dengan pelajaran yang akan disampaikan.</li><li>4. Peserta didik melakukan gerakan pemanasan dinamis</li></ol>	3 menit
<b>Kegiatan inti</b>	<p><i>Ayo Mengamati</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Peserta didik menyimak penjelasan guru yang dimaksud Gerak Dasar lokomotor</li></ul>	5 menit

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Siwa menyimak simulasi guru tentang Gerak Dasar lokomotor lompat.</li> <li>• Peserta didik menyimak simulasi guru tentang Gerak Dasar lokomotor lompat ke depan tanpa awalan.</li> <li>• Peserta didik menyimak simulasi guru tentang Gerak Dasar lokomotor lompat ke belakang tanpa awalan.</li> <li>• Peserta didik menyimak simulasi guru tentang Gerak Dasar lokomotor lompat ke samping tanpa awalan.</li> </ul> <p><i>Ayo Berdiskusi</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mendiskusikan materi yang yang dijelaskan dan dipraktikkan guru tentang gerak dasar lokomotor lompat.</li> </ul> <p><i>Ayo Mencoba</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peserta didik mempraktikkan gerakan melompat ke depan tanpa awalan dengan aba aba dari guru</li> <li>• Peserta didik mempraktikkan gerakan melompat ke belakang tanpa awalan dengan aba aba dari guru</li> <li>• Peserta didik mempraktikkan gerakan melompat ke samping kanan dengan aba aba dari guru</li> <li>• Peserta didik mempraktikkan gerakan melompat ke samping kiri dengan aba aba dari guru</li> <li>• Peserta didik mempraktikkan kombinasi gerakan melompat ke depan, ke belakang, ke samping kiri dan kanan tanpa awalan dengan aba aba dari guru</li> </ul>	
<b>Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik bersama guru menyimpulkan pembelajaran dan refleksi</li> <li>2. Peserta didik menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap <i>disiplin</i>.</li> <li>3. Peserta didik melakukan operasi semut untuk menjaga kebersihan kelas.</li> <li>4. Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang peserta didik.</li> </ol>	2 menit

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Penilaian sikap spiritual dan sosial
  - a. Teknik penilaian : Pengamatan (observasi)
  - b. Instrumen penilaian : Jurnal
  - c. Butir sikap spiritual : Berdo`a sebelum dan sesudah pembelajaran
  - d. Butir sikap sosial : Kerja sama, percaya diri, disiplin, kejujuran, menghargai pendapat orang lain, dan toleransi

2. Penilaian pengetahuan
  - a. Teknik penilaian : Tes tulis
  - b. Instrumen penilaian : Essay (5 soal)
  - c. Jumlah soal dan skor : 5 soal dengan skor 2, total skor 10
  - d. Soal dan kunci jawaban : Terlampir
  
3. Penilaian keterampilan
  - Teknik penilaian : Praktek variasi gerak *lokomotor* lompat
  - Instrumen penilaian : Lembar pengamatan keterampilan (rubrik)
  - Butir Soal dan rubrik pengamatan keterampilan terlampir

Mengetahui:  
Kepala Sekolah,

**Hj. N. JUNAENAH, S.PdI,M.Si**  
NIP.196208201983082002

Bekasi, 06 Januari 2022

Guru Mata Pelajaran PJOK,

**TOTO HERMANTO, S.Pd**  
NIP. 197205302002121004



