

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : SDN 01 MEJASEM  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Kelas/Semester : I / 1  
Tema : 1. Diriku  
Sub Tema : 1. ( Aku dan Teman Baru )  
Materi Pokok : Aktifitas pengembangan Pola Gerak Dasar Lokomotor  
(Penguasaan pengetahuan dan praktik pola gerak dasar lokomotor  
berupa jalan, lari, dan lompat)  
Alokasi Waktu : 1x Pertemuan ( 10 Menit )

### A. Kompetensi Inti :

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. 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 tempat bermain.
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.

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.1. Memahami gerak dasar lokomotor sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau tradisional	3.1.1 Menyebutkan media yang digunakan untuk melakukan gerak lokomotor jalan, lari, dan lompat (C1) 3.1.2 Menjelaskan cara melakukan jalan, lari, dan lompat (C2) 3.1.3 Menemukan kesalahan dalam melakukan jalan, lari, dan lompat (C3) 3.1.4 Memecahkan kesalahan dalam melakukan jalan, lari, dan lompat (C4)

### C. Tujuan Pembelajaran :

1. Melalui sebuah pengamatan (gambar gerakan jalan, lari, dan lompat) peserta didik dapat menyebutkan media yang digunakan untuk melakukan jalan, lari, dan lompat;

2. Melalui sebuah pengamatan (gambar gerakan jalan, lari, dan lompat) peserta didik dapat menjelaskan cara melakukan jalan, lari, dan lompat;
3. Melalui unjuk kerja peserta didik dapat menemukan kesalahan dalam melakukan jalan, lari, dan lompat;
4. Melalui pemberian contoh peserta didik dapat memecahkan kesalahan dalam melakukan sikap jalan, lari, dan lompat;
5. Melalui pemberian penugasan peserta didik dapat mempraktikkan jalan, lari, lompat,;

#### **D. Materi Pembelajaran**

1. Materi Reguler.  
Melakukan Gerak Lokomotor Jalan, Lari, dan Lompat.
2. Materi Remedial.  
Materi yang disajikan sama dengan materi reguler dan dilaksanakan untuk peserta didik yang hasil belajarnya kurang dari KKM.
3. Materi Pengayaan  
Materi yang tersaji lebih variatif dan mempunyai bobot kesulitan yang lebih dari materi reguler dan dilaksanakan oleh peserta didik dengan hasil belajar melampaui dari KKM.

#### **E. Metode Pembelajaran.**

Metode pembelajaran menggunakan problem based learning (PBL)

#### **F. Media dan Bahan Pembelajaran**

- Lapangan sekolah
- Cone / kapur
- Peluit

#### **G. Sumber Belajar**

Video Pembelajaran, YouTube : <https://youtu.be/YO1vrRD3Kdk>

#### **H. Langkah-langkah Pembelajaran**

<b>TAHAPAN</b>	<b>KEGIATAN PEMBELAJARAN</b>	<b>WAKTU</b>
<b>Pendahuluan</b>	a) Guru menyiapkan peserta didik dan menunjuk salah seorang peserta didik untuk memimpin doa sebelum pembelajaran. Kegiatan berdoa sebagai penguatan nilai religius. b) Guru melakukan presensi untuk mengetahui kehadiran peserta didik. Peserta didik mengidentifikasi kondisi fisik masing-masing. Jika terdapat peserta didik yang sakit, guru dapat memberi izin mengikuti pembelajaran	<b>2 menit</b>

	<p>sesuai kemampuannya.</p> <p>c) Guru memberikan apersepsi terkait materi yang akan dipelajari pada pertemuan ini.</p> <p>d) Guru melaksanakan <i>pretest</i></p> <p>e) Guru menyampaikan penjelasan terkait kompetensi atau tujuan pembelajaran yang harus dikuasai pada pembelajaran ini.</p> <p>f) Guru membimbing peserta didik melakukan aktivitas pemanasan dengan permainan bentengan</p>	
<b>Kegiatan inti tahap 1</b>	<p><b>Mengamati dan Menanya:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menampilkan gambar Gerak Lokomotor Jalan, Lari dan Lompat .</li> <li>2. Siswa mengamati gerakan yang terdapat pada role model.</li> <li>3. Siswa diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan Gerak Lokomotor Jalan, Lari dan Lompat yang telah ditampilkan (<i>Critical thinking/4C</i>).</li> <li>4. Siswa (dengan bimbingan guru) berdiskusi tentang bagaimana cara untuk melakukan Gerak Lokomotor Jalan, Lari dan Lompat (<i>Kolaborasi /4C</i>).</li> <li>5. Ketika mengamati gerakan yang ditampilkan melalui role model, siswa diharapkan mampu bertanya. Misalnya : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Apa itu Gerak Lokomotor Jalan, Lari dan Lompat dan bagaimana melakukannya?</li> <li>b. Seberapa jauh Gerak Lokomotor Jalan, Lari dan Lompat dilakukan?</li> </ol> </li> </ol>	<b>7 menit</b>
<b>Kegiatan inti tahap 2</b>	<p><b>Merencanakan prosedur pengumpulan dan analisis data:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru merencanakan prosedur pengumpulan data dan analisis data yang akan digunakan yaitu : <p>Pengamatan dengan metode reciprocal (timbang balik) dalam hal ini secara konkrit terdiri dari :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Siswa melakukan Gerak Lokomotor Jalan, Lari dan Lompat, teman yang satunya mengamati gerakan temannya. (<i>colaboration</i>)</li> <li>b. Satu kelompok melakukan Gerak Lokomotor Jalan, Lari dan Lompat yang lain mengamati gerakannya</li> </ol> </li> </ol>	
<b>Kegiatan inti tahap 3</b>	<p><b>Mencoba:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba Gerak Lokomotor Jalan, Lari dan Lompat bersama kelompoknya secara bergantian</li> </ol>	

<b>Kegiatan inti tahap 4</b>	<p><b>Mengasosiasi:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa saling mengamati gerakan saat melakukan Gerak Lokomotor Jalan, Lari dan Lompat berantai antara teman satu dengan yang lainnya. (<i>Colaboration</i>)</li> <li>2. Siswa menemukan kesalahan yang sering dilakukan oleh teman lain.</li> <li>3. Siswa menemukan cara dan solusi untuk melakukan Gerak Lokomotor Jalan, Lari dan Lompat</li> </ol> <p><b>Mengomunikasikan:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mempresentasikan hasil pembelajaran dan latihan di depan kelas. (<i>comunication</i>)</li> </ol>	
<b>Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru melakukan tanya jawab dengan siswa berkenaan dengan materi yang telah diberikan (<i>comunication</i>).</li> <li>2. Siswa melakukan pendinginan dipimpin salah satu siswa yang dianggap mampu.</li> <li>3. Guru menyampaikan materi pertemuan selanjutnya.</li> <li>4. Siswa dan guru berdoa serta bersalaman.</li> </ol>	<b>1 menit</b>

### 1. Penilaian Hasil Pembelajaran

Teknik penilaian:

a. Sikap (spiritual dan sosial)

Di dalam pembelajaran ini penilaian sikap termasuk *indirect teaching* sehingga guru hanya mencatat perilaku yang muncul dari peserta didik berupa jurnal. Perilaku yang dicatat adalah perilaku yang terbaik dan terburuk yang muncul/ditampilkan siswa.

#### JURNAL SIKAP SPIRITUAL DAN SOSIAL

Nama Sekolah : SDN 01 Mejasem

Kelas/Semester : I /Semester 1

No	Waktu	Nama Siswa	Catatan Perilaku	TTD	Butir Sikap Sosial
1 .					

b. Pengetahuan

Teknik yang digunakan adalah :

Tes tulis **Butir Soal Pengetahuan: (HOTS)**

1. Jelaskan sikap badan yang baik saat berlari ?
2. Jelaskan dengan bahasa kamu sendiri apakah perbedaan jalan dan lari ?

**Kunci jawaban**

NO	KUNCI JAWABAN	SKOR
1	Sikap badan yang baik saat berlari adalah badan dibawa tinggi, agar dapat membawa kaki melangkah lebar dengan tolakan yang kuat.	Skor 2 jika benar sesuai dengan pernyataan di samping. Skor 1 jika menjawab salah. Skor 0 jika tidak menjawab.
2	Perbedaannya adalah saat Jalan seluruh telapak kaki kontak dengan tanah dan tidak ada saat melayang, pada gerakan lari maka yang menumpu adalah telapak kaki bagian depan, dan diikuti oleh gerakan melayang dari kaki dalam beberapa saat.	Skor 2 jika benar sesuai dengan pernyataan di samping. Skor 1 jika menjawab salah. Skor 0 jika tidak menjawab.
<b>Total Skor</b>		<b>4</b>

c. Tes unjuk kerja (keterampilan)

1. Petunjuk Penilaian gerak lokomotor berjalan, Berlari, Melompat

Perintah unjuk kerja: Lakukan gerakan berjalan, berlari, dan melompat.

Nomer Soal	Kriteria	Skor
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Berjalan menghadap ke depan, badan tegak, tangan diayunkan dan berlawanan dengan kaki melangkah</li> <li>- Berlari menghadap ke depan dengan semangat.</li> <li>- Melompat ke depan dengan semangat dan gerakan benar</li> </ul>	

Pedoman penskoran = Jumlah skor X 100

Skor max

**Kriteria Penilaian Proses**

Kriteria skor : Pelaksanaan Gerakan Lokomotor Berjalan, Berlari, dan melompat

1. Berilah Nilai 100 jika siswa melakukan semua gerakan dengan benar, dan semangat

2. Berilah Nilai 90 jika siswa melakukan salah satu gerakan kurang sempurna
3. Berilah Nilai 80 jika siswa melakukan 2 gerakan kurang sempurna
4. Berilah Nilai 75 jika siswa melakukan gerakan tidak sempurna

Mengetahui  
Kepala SDN 01 Mejasem

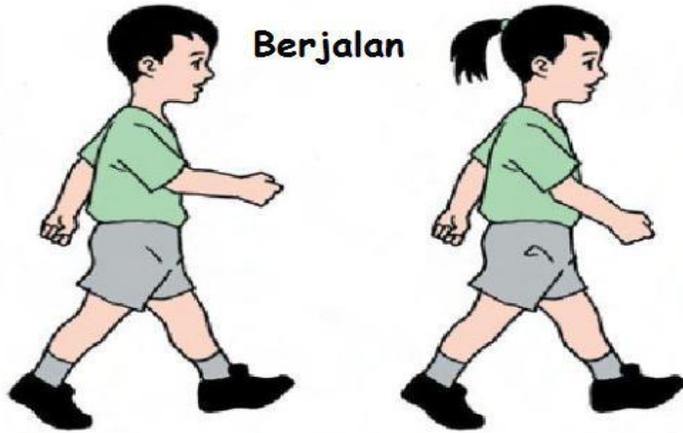
Siwalan, .....2021  
Guru PJOK

**SUPRIYADI, S.Pd. SD**  
NIP. 19621110 198304 1 004

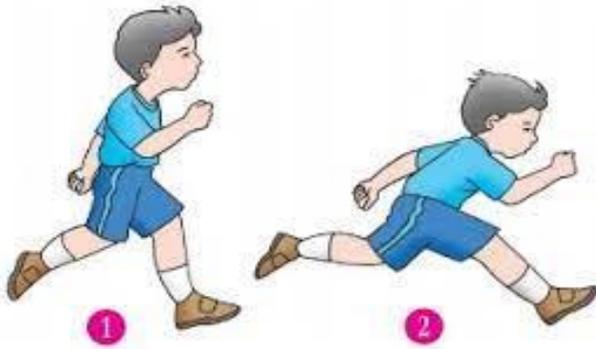
**DEVI SUSANTI, S.Pd**  
NIP. 19890418 202012 2 013

Lampiran Gambar :

### Berjalan



### Berlari



### Melompat

