

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

PERTEMUAN 1

NAMA SEKOLAH : SDN MANGUNJAYA 01
MATA PELAJARAN : PJOK
KELAS/SEMESTER : 2 / GANJIL
MATERI : AKTIFITAS PENGEMBANGAN GERAK LOKOMOTOR

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti proses pembelajaran ,mengamati,menanya dan mengkomunikasikan peserta didik diharapkan dapat.

1. Mengetahui dan memahami proses dan prosedur cara melakukan gerak dasar lokomotor yaitu berjalan,berlari dan melompat dengan anggota tubuhnya melalui konsep gerak dasar.
2. Peserta didik dapat melakukan gerak dasar lokomotor yaitu berjalan,berlari dan melompat pada permainan kucing dan tikus.

KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Awal

1. Sebelum melakukan pembelajaran guru mengucapkan salam ,memimpin doa,dan menanyakan kabar kepada peserta didik.
2. Absensi peserta didik.
3. Apersepsi siswa dengan menanyakan pembelajaran pada pertemuan sebelumnya.
4. Guru menyampaikan tujuan dan manfaat pembelajaran yang akan di pelajari pada pertemuan ini.

Kegiatan Inti

- ✓ Peserta didik didampingi guru melakukan pemanasan(warming up) melalui permainan” Kucing dan Tikus.”
- ✓ Setelah melakukan pemanasan peserta didik di ajak untuk melihat dan mengamati gerak dasar Gerakan berjalan,Gerakan berlari,Gerakan melompat melalui media yang sudah disiapkan oleh guru.
- ✓ Peserta didik memperagakan gerak lokomotor (berjalan,berlari dan melompat)
- ✓ Peserta didik diberi tugas untuk membaca dan mempelajari proses dan prosedur gerak dasar jalan,lari dan lompat,tugas pada saat belajar daring.
- ✓ Peserta didik menyimak dan mendengarkan guru ketika memberikan penjelasan tentang gerak dasar jalan,lari dan lompat.
- ✓ Kegiatan akhir
- ✓ Peserta didik bersama guru menyimpulkan pembelajaran yang telah diberikan oleh guru tentang manfaat dari gerak dasar jalan lari dan lompat.
- ✓ Peserta didik dengan berkelompok mempraktikan gerakan lokomotor.
- ✓ Peserta didik mengerjakan LK yang telah disiapkan.
- ✓ Peserta didik diberikan motivasi apa artinya fair play dan disiplin dengan cara membantu guru membersihkan tempat setelah digunakan untuk belajar.
- ✓ Dengan dipimpin oleh salah satu peserta didik kegiatan diakhiri dengan membaca Doa

PENILAIAN

- Penilaian Sikap
Melalui lembar observasi
- Penilaian Pengetahuan
Melalui tes
- Penilaian ketrampilan
Tes unjuk kerja

Mengetahui,
Kepala SDN Mangunjaya 01

GURU PJOK

SUNARSIH,S.PdI
NIP.196203221983082001

WIJO TRI NUGROHO,S.Pd
NIP.197512202014091001

Rubrik Penilaian**Soal Psikomotorik**

Nama siswa :

Kelas :

Aspek yang dinilai		4	3	2	1
1	Praktikan gerak berjalan secara berkelompok				
2	Praktikan gerak berlari bolak balik				
3	Praktikan gerakan melompati garis				
Jumlah skors					

Ketetarangan.

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skors}}{\text{Skors maksimal}} \times 100\%$$
Soal pengetahuan(LK)

Nama siswa :

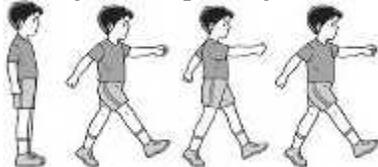
Kelas :

- Sebutkan gerakan apakah gambar di bawah ini.



- berjalan
- berlari
- melompat

- sebutkan gerakan apakah gambar dibawah ini.



- berjalan
- berlari
- melompat

- sebutkan gerakan apakah gambar dibawah ini.



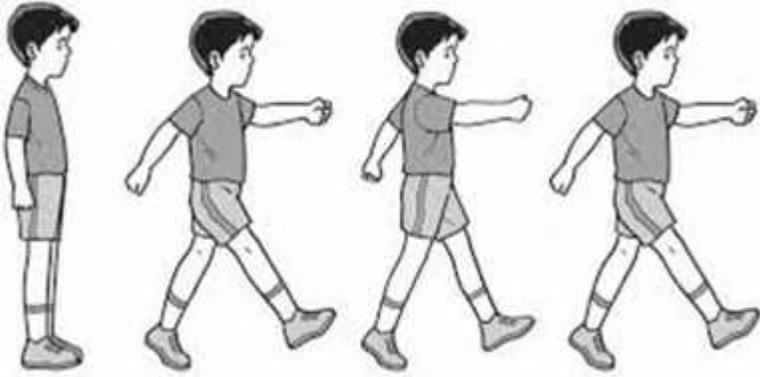
- berjalan
- berlari
- melompat

Lampiran 2

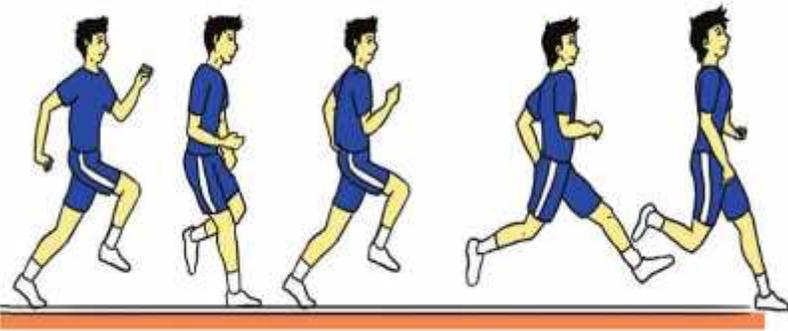
Gerak Lokomotor

Pengertian Gerak lokomotor adalah gerak berpindah tempat contohnya adalah gambar dibawah ini.

Gerakan berjalan



Gerakan berlari



Gerakan melompat

