

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : **SDN BANTARAN II**
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, lompat, bergeser, berjingkat dll melalui suatu permainan lempar bangun)
Alokasi Waktu : 1 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, lompat, bergeser, berjingkat (C1) 3.1.2 Menjelaskan cara melakukan jalan, lari, lompat, bergeser, berjingkat (C2) 3.1.3 Menemukan kesalahan dalam melakukan jalan, lari, lompat, bergeser, berjingkat (C3) 3.1.4 Memecahkan kesalahan dalam melakukan jalan, lari, lompat, bergeser, berjingkat (C4)

C. Tujuan Pembelajaran :

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

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

D. Materi Pembelajaran

1. Materi Reguler.
Melakukan Inovasi Permainan “Lempar Bangun”
(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
- Kartu-kartu bangun datar sederhana.

G. Sumber Belajar

Video Permainan Lempar Bangun, YouTube : <https://youtu.be/GNn2y1k8WzQ>

H. Langkah-langkah Pembelajaran

TAHAPAN	KEGIATAN PEMBELAJARAN	WAKTU
Pendahuluan	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	2 menit

	<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>	
Kegiatan inti tahap 1	<p>Mengamati dan Menanya:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menampilkan gambar Gerak Lokomotor Jalan, Lari dan Lompat . 2. Siswa mengamati gerakan yang terdapat pada role model. 3. Siswa diberi kesempatan untuk bertanya tentang gerakan Gerak Lokomotor Jalan, Lari dan Lompat yang telah ditampilkan (<i>Critical thinking/4C</i>). 4. Siswa (dengan bimbingan guru) berdiskusi tentang bagaimana cara untuk melakukan Gerak Lokomotor Jalan, Lari dan Lompat (<i>Kolaborasi/4C</i>). 5. Ketika mengamati gerakan yang ditampilkan melalui role model, siswa diharapkan mampu bertanya. Misalnya : <ol style="list-style-type: none"> a. Apa itu Gerak Lokomotor Jalan, Lari dan Lompat dan bagaimana melakukannya? b. Seberapa jauh Gerak Lokomotor Jalan, Lari dan Lompat dilakukan? 	7 menit
Kegiatan inti tahap 2	<p>Merencanakan prosedur pengumpulan dan analisis data:</p> <ol style="list-style-type: none"> 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"> a. Siswa melakukan Gerak Lokomotor Jalan, Lari dan Lompat, teman yang satunya mengamati gerakan temannya) (<i>colaboration</i>) b. Satu kelompok melakukan Gerak Lokomotor Jalan, Lari dan Lompat lain mengamati gerakannya 	
Kegiatan inti tahap 3	<p>Mencoba:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik diberi kesempatan untuk mencoba Gerak Lokomotor Jalan, Lari dan Lompat bersama kelompoknya secara bergantian 	

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

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 BANTARAN II

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.	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.
Total Skor		4

c. Tes unjuk kerja (keterampilan)

1. Petunjuk Penilaian Lempar Bangun Mode Berlari

Perintah unjuk kerja: Lakukan Permainan Lempar Bangun

Nomer Soal	Kriteria	Skor
1	Berbaris menjadi satu kelompok besar, kemudian Guru melempar/ menghamburkan kartu dengan tidak beraturan di tempat yang agak jauh, sekiranya siswa berlari dengan cepat. Kemudian memungut kartu sebanyak-banyaknya. Guru menghitung 1 sd 10 kemudian siswa berlari lagi untuk menyetorkan hasil pungutannya.	

Pedoman penskoran = Jumlah skor X 100

Skor max

Kriteria Penilaian Proses

Kriteria skor : Pelaksanaan Permainan Lempar Bangun

1. Berilah Nilai 5 jika siswa dapat kartu lebih dari 10 dan menjadi yang tercepat dalam mengumpulkan;

2. Berilah Nilai 4 jika siswa mendapat kartu lebih dari 10 dan nomor 2 dalam mengumpulkan
3. Berilah Nilai 3 jika siswa mendapat kartu kurang 10 dan nomor 3 dst dalam mengumpulkan.

Mengetahui
Kepala Sekolah SDN Bantaran II

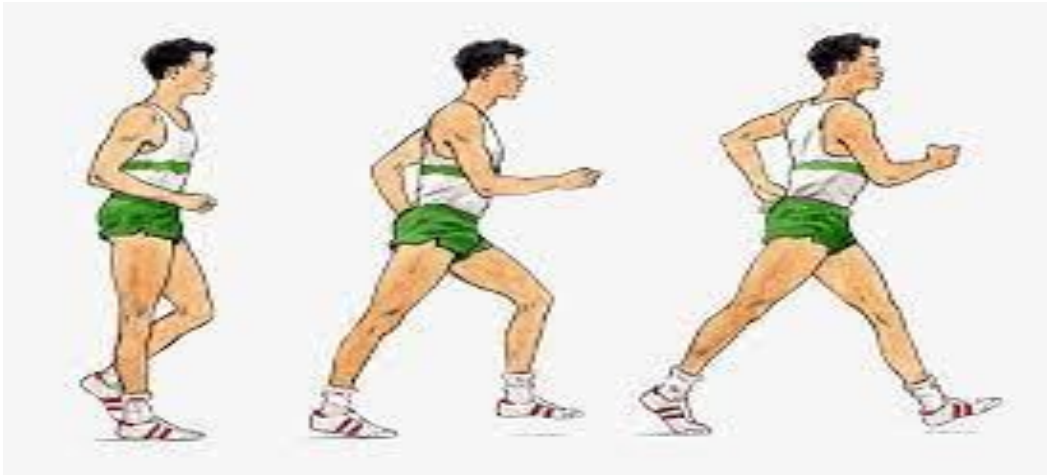
Probolinggo,2021
Guru PJOK

SUDJONO, M.Pd

HERU ISKANDAR H, S.Pd

Lampiran Gambar :

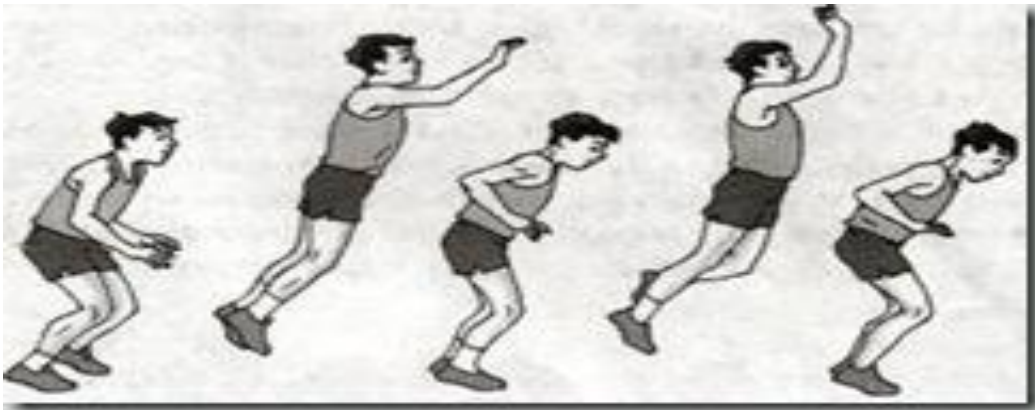
Berjalan



Berlari

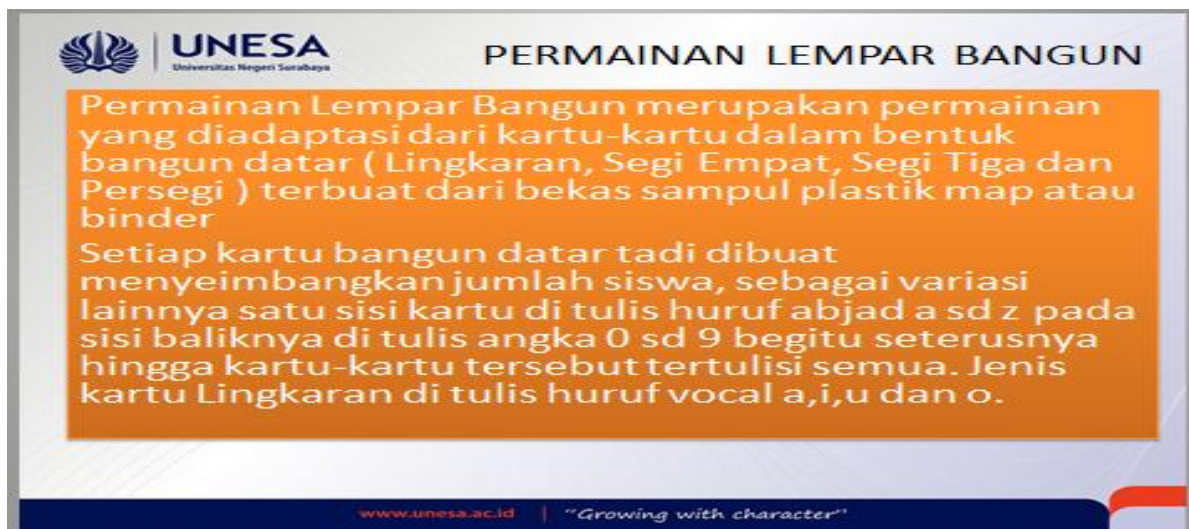


Melompat



Lampiran 2

Operasional “Permainan Lempar Bangun”



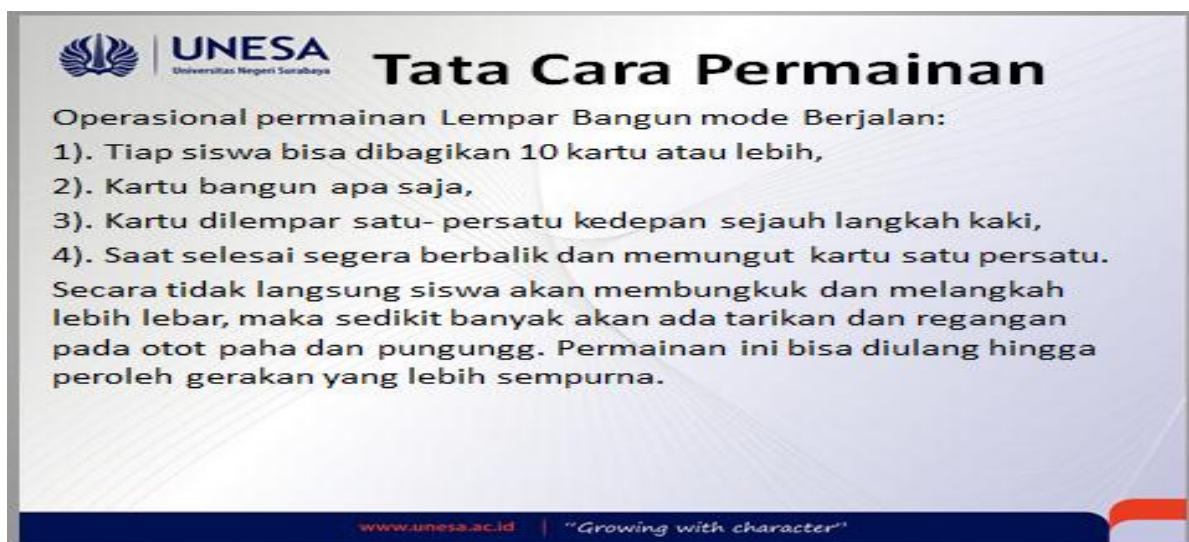
UNESA
Universitas Negeri Surabaya

PERMAINAN LEMPAR BANGUN

Permainan Lempar Bangun merupakan permainan yang diadaptasi dari kartu-kartu dalam bentuk bangun datar (Lingkaran, Segi Empat, Segi Tiga dan Persegi) terbuat dari bekas sampul plastik map atau binder

Setiap kartu bangun datar tadi dibuat menyeimbangkan jumlah siswa, sebagai variasi lainnya satu sisi kartu di tulis huruf abjad a sd z pada sisi baliknya di tulis angka 0 sd 9 begitu seterusnya hingga kartu-kartu tersebut tertulis semua. Jenis kartu Lingkaran di tulis huruf vocal a,i,u dan o.

www.unesa.ac.id | "Growing with character"



UNESA
Universitas Negeri Surabaya

Tata Cara Permainan

Operasional permainan Lempar Bangun mode Berjalan:

- 1). Tiap siswa bisa dibagikan 10 kartu atau lebih,
- 2). Kartu bangun apa saja,
- 3). Kartu dilempar satu-persatu kedepan sejauh langkah kaki,
- 4). Saat selesai segera berbalik dan memungut kartu satu persatu.

Secara tidak langsung siswa akan membungkuk dan melangkah lebih lebar, maka sedikit banyak akan ada tarikan dan regangan pada otot paha dan punggung. Permainan ini bisa diulang hingga peroleh gerakan yang lebih sempurna.

www.unesa.ac.id | "Growing with character"



Operasional permainan Lempar Bangun mode Melompat:

- 1). Tiap siswa bisa dibagikan 10 kartu atau lebih,
 - 2). Kartu bangun apa saja,
 - 3). Kartu dilempar satu-persatu kedepan sejauh kemampuan kaki melompat,
 - 4). Menumpu juga kaki satu kanan kiri bergantian,
 - 5). Saat selesai segera berbalik dan memungut kartu satu persatu.
- Secara tidak langsung siswa akan belajar melompat dan melatih daya ledak otot kaki dengan beban tubuh sendiri.



Operasional permainan Lempar Bangun mode Lari:

- 1). Tiap kartu di kembalikan kepada guru,
 - 2). Guru memberikan arahan,
 - 3). Anak didik berbaris tenang,
 - 4). Kartu dibawa guru untuk mencari tempat yang agak jauh,
 - 5). Kartu di hamburkan keatas agar jatuh menyebar luas,
 - 6). Anak didik di beri kode bisa menggunakan pluit atau hitungan,
 - 7). Anak didik berlari cepat untuk memungut kartu sebanyak-banyaknya,
 - 8). Kemudian berlari ke titik kumpul awal,
 - 9). Saat baris dan berkumpul guru bisa bertanya spontan berapa kartu yang di dapat dan variasi-variasi pertanyaan lainnya.
- Secara tidak langsung anak didik akan belajar bereaksi terhadap aba-aba, bisa juga di beri pertanyaan spontan tentang huruf dan angka

