

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : SDN GEDANGANAK 02
 Kelas / Semester : 2/II
 Tema : 1 (Hidup Rukun)
 Sub Tema : 4 Hidup Rukun di Masyarakat
 Materi Pokok : PJOK (Aktifitas Pengembangan Pola Gerak Dasar Lokomotor / Gerak Dasar Meloncat)
 Pembelajaran ke : 5
 Alokasi waktu : 1 x 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

- 3.1 Setelah melakukan pengamatan peserta didik dapat memahami gerakan meloncat dengan benar
- 4.1 Setelah berdiskusi peserta didik dapat mempraktikkan gerakan meloncat dengan benar.

B. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Kegiatan Pendahuluan (3 menit)	
Penguatan Pendidikan Karakter (Literasi)	1. Guru mengucapkan salam, mengajak berdoa, presensi, menyanyikan lagu sorak-sorak bergembira dan literasi.
	2. Menyebutkan tentang materi sebelumnya dan mengaitkan dengan materi yang akan dipelajari.
	3. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari materi yang akan diajarkan dalam kehidupan sehari-hari.
Kegiatan Inti (5 menit)	
Critical Thinking	1. Peserta didik memperhatikan contoh gambar yang disajikan oleh guru (<i>mengamati</i>).
	2. Guru memberikan kesempatan peserta didik bertanya tentang materi yang tidak dipahami (<i>menanya</i>).
Collaboration (Kerjasama)	3. Peserta didik berdiskusi dengan kelompoknya tentang macam-macam gerak meloncat (<i>menalar</i>).
	4. Secara kelompok peserta didik <i>mengkomunikasikan</i> hasil kerja kelompoknya, kelompok yang lain menanggapi
	5. Dengan petunjuk guru, sebelum melakukan gerak meloncat peserta didik melakukan gerakan pemanasan lari dan senam peregangan
	6. Dengan bimbingan guru, menunjuk beberapa peserta didik sebagai contoh untuk melakukan gerak meloncat (<i>mencoba</i>).
Communication (Komunikasi)	7. Peserta didik secara kelompok mempraktikkan macam-macam gerak meloncat ke atas, ke depan dan meloncati rintangan guru menyiapkan alat evaluasi (tes praktik) dengan cara berbaris sesuai kelompok, lalu melakukan gerakan meloncat sesuai aba-aba guru. Setelah semua kelompok melakukan gerakan meloncat dengan gerakan yang benar dikomunikasikan.
Creativity (kreatifitas)	8. Guru mengarahkan peserta didik membuat simpulan dari kegiatan pembelajaran hari ini
Kegiatan Penutup (2 menit)	
Penutup	1. Dengan bimbingan guru, peserta didik melakukan gerakan pendinginan dengan bernyanyi sedang apa dan tepuk tangan
	2. Menanyakan pada peserta didik tentang materi yang belum dipahami.
	3. Guru menyimpulkan dan memberikan penguatan kegiatan pembelajaran hari ini
	4. Mengevaluasi, merefleksikan dan memotivasi peserta didik untuk berlatih tentang gerakan meloncat dan mendarat dengan benar.
	5. Menyebutkan materi pertemuan yang akan datang dan penugasan
	6. Berdoa untuk mengakhiri kegiatan pembelajaran.

C. PENILAIAN

a. Jenis, teknik, instrumen penilaian

No	Jenis Penilaian	Teknik	Instrumen	Keterangan
1	Sikap	observasi	Jurnal sikap	Buku Jurnal Sikap
2	Pengetahuan	tulis	Butir soal, kunci, pedoman penilaian	Terlampir
3	Ketrampilan	Praktik	Tugas kinerja, jawaban, rubrik	terlampir

b. Remedial dan pengayaan :

Remedial bagi peserta didik yang belum tuntas, dengan membimbing peserta didik agar mencapai ketuntasan.

Pengayaan bagi peserta didik yang sudah tuntas untuk berlatih macam-macam gerak meloncat



Ungaran, 5 Nopember 2021
Guru PJOK

Atip Nurcahyani, S.Pd
NIP.197503312009022007

Lampiran Instrumen Penilaian
Penilaian Observasi/pengamatan

No	Kriteria	Terlihat (v)			Belum terlihat (v)		
		Ditempat	Kedepan	Rintangan	Ditempat	Kedepan	Rintangan
1	Posisi berdiri loncat						
2	Bergerak meloncat sesuai petunjuk dan aba-aba						
3	Gerakan meloncat dan mendarat sesuai petunjuk						

Penilaian Pengetahuan (tulisan)

Butir Soal

Rani akan mengerjakan tugas bersama Ela. Rumah Ela berjarak 10 rumah dari rumah Rani. Jalan yang dilalui Rani becek karena sore tadi hujan deras. Beberapa bagian jalan yang dilalui Rani terdapat genangan air yang tidak memungkinkan dilalui. Sehingga untuk mencapai rani harus melompat-lompat agar kakinya tidak kotor. Dari bacaan di atas jawablah pertanyaan di bawah ini



1. Gambar diatas menunjukkan Rani melakukan gerakan... agar kakinya tidak kotor.
2. Gerakan yang dilakukan Rani diatas dapat menguatkan otot
3. Pada waktu meloncat dengan menggunakan tumpuan kaki.
4. Gerakan meloncat ke atas sikap tubuh harus....
5. Sebutkan hewan yang berjalannya dengan cara meloncat...

Kunci Jawaban

1. Meloncat
2. Kaki
3. Dua
4. Tegak
5. Katak, kelinci, kanguru

Pedoman Penilaian

Tiap jawaban benar nilai 2

Score maksimal 10

Nilai Akhir KD 3.6 = $\frac{\text{Jumlah score yang diperoleh}}{\text{Jumlah score maksimal}} \times 100$

Penilaian Keterampilan (praktik)

Butir Soal :

1. Lakukan gerakan melompat di tempat, ke depan dan melalui rintangan dengan benar
2. Lakukan gerakan mendarat dengan benar

Kisi-Kisi Soal Evaluasi

KD	Jumlah soal	Bentuk Soal	Nomor Soal
3.1 Memahami variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar/bola kecil sederhana dan atau tradisional	5.	Isian	1-5
4.1 mempraktikkan variasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif sesuai dengan konsep tubuh, ruang, usaha, dan keterhubungan dalam permainan bola besar/bola kecil sederhana dan atau tradisional*	3	Unjuk kerja	1-3

Pedoman Penilaian :

Ketrampilan	Kriteria			
	Sangat Baik 90-100	Baik 80-90	Cukup 70-80	Perlu Pendampingan <70
Melakukan gerakan melompat di tempat	Gerakan gerakan awalan, melayang dan mendarat benar, pandangan mata percaya diri.	3 dari 4 kriteria terpenuhi	2 dari 4 kriteria terpenuhi	1 dari 4 kriteria terpenuhi
Melakukan gerakan mloncat ke depan	Gerakan gerakan awalan, melayang dan mendarat benar, pandangan mata percaya diri.	3 dari 4 kriteria terpenuhi	2 dari 4 kriteria terpenuhi	1 dari 4 kriteria terpenuhi
Melakukan gerakan mloncat rintangan	Gerakan gerakan awalan, melayang dan mendarat benar, pandangan mata percaya diri.	3 dari 4 kriteria terpenuhi	2 dari 4 kriteria terpenuhi	1 dari 4 kriteria terpenuhi

Rubrik Penilaian Keterampilan

No	Nama Siswa	Meloncat												NA
		SB 90-100			B 80-90			C 70-80			PB <70			
		Di tempat	Ke depan	Rintg	Ke atas	Ke depan	Rintg	Di tempat	Ke depan	Rintg	Di tempat	Ke depan	Rintg	
1														
2														
3														
4														
dst														

Lembar Penilaian Pengetahuan

KKM = 70

No	Nama Siswa	Nilai	Tuntas	Tidak Tuntas
1				
2				

3				
4				
dst				

Lembar Penilaian Keterampilan

KKM = 70

No	Nama Siswa	Nilai	Tuntas	Tidak Tuntas
1	\			
2				
3				
4				
dst				

MEDIA PEMBELAJARAN

1. Loncat di tempat



2. Loncat ke depan dengan hitungan



3. Lompat melewati rintangan dengan hitungan



BAHAN AJAR

Gerak lokomotor adalah gerak berpindah tempat.
Contoh : Jalan, lari, lompat dan loncat

Tujuan gerak lokomotor adalah melatih kekuatan, kelincahan, ketangkasan, mengasah keseimbangan tubuh, dan melatih keterampilan dalam melakukan gerakan tertentu.

Cara melakukan loncat ke atas

- a. Awalan : badan tegak
- b. Tolakkan : lakukan tolakan dengan kedua kaki ke atas lurus dengan kuat, bersamaan dengan kedua lengan di samping badan lurus
- c. Pandangan lurus ke depan
- d. Pendaratan : kedua lutut ngeper

Cara melakukan loncat ke depan adalah sebagai berikut.

- a. Awalan : badan tegak
- b. Tolakkan : lakukan tolakan dengan kedua kaki ke atas depan dengan kuat, bersamaan dengan kedua lengan diayun kuat ke atas.
- c. Melayang: Saat mencapai titik loncatan maksimal, kedua tangan diayunkan ke depan dan pandangan lurus ke depan
- d. Pendaratan : kedua lutut ngeper

Cara melakukan loncat rintangan adalah sebagai berikut.

- a. Awalan : badan tegak
- b. Tolakkan : lakukan tolakan dengan kedua kaki ke atas depan dengan kuat, bersamaan dengan kedua lengan diayun kuat ke depan atas
- c. Melayang: Saat mencapai titik loncatan maksimal, kedua tangan diayunkan ke depan, dan pandangan lurus ke depan
- d. Pendaratan : kedua lutut ngeper

Agar terhindar dari cedera, perhatikan gerakan dalam setiap pendaratan. Pastikan lutut ditekuk dan ngeper, agar kaki tidak langsung menerima beban pada satu titik tumpuan.

Beberapa kesalahan umum saat melakukan gerakan loncat ke depan.

- a. Tolakan kaki kurang kuat.
- b. Lengan tidak mengayun kuat
- c. Arah loncatan terlalu depan, sehingga loncatan kurang tinggi. Kesalahan ini akan mengakibatkan Anda jatuh dalam posisi duduk.
- d. Saat mendarat lutut tidak ngeper