

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 03 Tengengwetan  
Kelas / Semester : 2 / I  
Tema : Atletik ( Lari Sprit )  
Sub Tema : Start Jongkok  
Pembelajaran ke : 1  
Alokasi waktu : 1 Hari

## A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan gerakan start dalam olahraga atletik lari dengan tepat.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan gerakan start dalam olahraga atletik jalan cepat dengan lancar.

Nilai Karakter

- Religius
- Mandiri
- Gotong royong
- Kejujuran
- Kerja keras
- Percaya diri
- Kerjasama

## B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa</li><li>2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa siswa yang hari ini datang paling awal. (Menghargai kedisiplinan siswa/PPK).</li><li>3. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya cita-cita.</li><li>4. Pembiasaan membaca/menulis 15-20 menit dimulai dengan guru menceritakan tentang atletik.</li><li>5. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak.</li><li>6. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini.</li><li>7. Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas. Sebelum melakukan kegiatan guru</li></ol>	10 menit

	mengajak siswa untuk melakukan pemanasan.	
Kegiatan Inti	<p>A. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang start jongkok dalam olahraga lari</li> </ol> <p>B. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan</li> <li>2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (Communication)</li> </ol> <p>C. Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang kegiatan start jongkok. (Critical Thinking, Collaboration)</li> <li>2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.</li> <li>3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara start jongkok dengan bimbingan guru</li> <li>4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan</li> <li>5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.</li> </ol> <p>D. Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sebelum memulai kegiatan start jongkok, guru harus mempelajari teknik start jongkok setahap demi setahap sampai mahir.</li> <li>2. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas empat orang, kemudian praktikkan cara start jongkok secara bersama-sama. (Creativity, Collaboration)</li> </ol> <p>E. Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temanya(Mandiri)</li> <li>2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. (Communication)</li> </ol>	150 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan.</li> <li>2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga.</li> <li>3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh.</li> <li>4. Salam dan do'a penutup. (Religius)</li> </ol>	15 menit

### C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki

proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan praktek/unjuk kerja .

A. Teknik Start

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Melakukan Start Jongkok dalam Olahraga lari sprint	1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik 2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik. 3. Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 3	Tidak Memenuhi semua kriteria

Mengetahui  
Kepala Sekolah

Tengengwetan, 5 Januari 2021  
Guru PJOK

SUPRIYADI, S.Pd.SD  
NIP. 19

DARWANTO,S.Pd  
NIP.-