

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN JARAK JAUH ( RPP JJ )

Satuan Pendidikan : SD Negeri 4 Hargosari  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan  
Kelas/ Semester : IV / 1  
Materi Pokok : Lari Jarak Pendek  
Alokasi Waktu : 1 x pertemuan 2 jp

### A. KOMPETENSI INTI (KI)

1. Menerima, menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca dan menanya) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, 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 (KD), INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI

No	KOMPETENSI DASAR	INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI
3.3	Memahami variasi gerak dasar lari, lompat, dan lempar melalui permainan / olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	3.3.1 Siswa dapat menjelaskan variasi gerak dasar jalan 3.3.2 Siswa dapat menjelaskan variasi gerak dasar lari
4.3	Mempraktikkan variasi pola dasar jalan, lari, dan lempar melalui permainan / olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	4.3.1 Siswa dapat mempraktikkan gerak dasar jalan 4.3.2 Siswa dapat mempraktikkan variasi gerak dasar lari

### C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Siswa dapat memahami variasi gerak dasar lari jarak pendek melalui permainan / olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional
2. Siswa dapat mempraktikkan variasi gerak dasar lari jarak pendek melalui permainan / olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional

### D. MATERI PEMBELAJARAN

Lari Jarak Pendek

### E. METODE PEMBELAJARAN

Pendekatan: Saintifik

Model pembelajaran: Problem Based Learning

### F. MEDIA PEMBELAJARAN

Cone, peluit, meteran

## G. SUMBER BELAJAR

<https://www.youtube.com/watch?v=4W82DCUdGDc>

## H. LANGKAH-LANGKAH KEGIATAN PEMBELAJARAN

Tahap Pembelajaran	Kegiatan Pembelajaran	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Melalui grup WA guru mengucapkan salam</li><li>2. Mengecek kehadiran peserta didik (peserta didik mengirim foto dengan menggunakan seragam olahraga lengkap)</li><li>3. Menyampaikan apersepsi tentang gerak dasar lari jarak pendek dengan menggunakan video yang telah dibuat guru dan dikirim melalui grup WA</li><li>4. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran, langkah pembelajaran dan teknik penilaian</li></ol>	5 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Orientasi peserta didik pada masalah</b> Peserta didik mengamati video pada link berikut ini <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4W82DCUdGDc">https://www.youtube.com/watch?v=4W82DCUdGDc</a></li><li><b>2. Mengorganisasi peserta didik untuk belajar</b> Guru membantu peserta didik untuk menuliskan kesalahan gerak bagian tubuh yaitu tubuh, lengan dan kaki saat melakukan lari cepat</li><li><b>3. Membimbing penyelidikan individual maupun kelompok</b> Guru mendorong peserta didik untuk mengumpulkan informasi dengan cara mempraktekkan lari cepat dengan gerak dasar tubuh, lengan, dan kaki yang benar</li><li><b>4. Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</b><ol style="list-style-type: none"><li>a. Peserta didik diminta mendokumentasikan kegiatan lari jarak pendek dimulai dengan sikap start jongkok yang benar dilanjutkan lari</li><li>b. Peserta didik juga mengumpulkan tugas dari menganalisa 3 kesalahan gerak dari sikap tubuh, ayunan lengan, dan gerakan kaki</li></ol></li><li><b>5. Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</b> Guru membantu peserta didik untuk melakukan refleksi atau evaluasi terhadap penyelidikan mereka dan proses-proses yang mereka gunakan</li></ol>	50 menit
Penutup	Membuat simpulan, refleksi, umpan balik, penugasan pada materi lari jarak pendek, pesan-pesan moral untuk selalu memiliki sikap kerja keras, tanggung jawab dan disiplin dan menyampaikan informasi tentang kegiatan pembelajaran yang akan datang dan berdoa.	5 menit

## I. PENILAIAN

### 1. Teknik Penilaian

#### 1) Sikap

Aspek yang Diukur	Deskripsi Sikap yang Diukur	1	2	3	4
1. Disiplin	Hadir tepat waktu				
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran				
	Selesai tepat waktu				
2. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan				
	Mau berkelompok dengan tanpa memilih-milih teman				
	Melakukan lomba lari berkelompok dengan penuh semangat				
3. Tanggung jawab	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan				
	Tidak mencari cari kesalahan teman				
	Mengerjakan tugas yang diterima				

$$N = \frac{\text{Jumlah Skor}}{\text{Skor Max}} \times 4$$

#### 2) Pengetahuan

##### 1. Kriteria start jongkok

1. Lutut kaki belakang diletakan disamping kaki depan dengan jarak satu kepalan
2. Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu
3. telapak tangan (jari-jari) letakan dibelakang garis start dengan telapak tangan membentuk "V" terbalik dan jari bagian dalam menempel ke lantai
4. Pada aba-aba "Siap" memindahkan berat badan ke depan, Aba-aba "ya" secara cepat melesat bertolak ke depan

Skor	Keterangan
4	Jika ke 4 kriteria start jongkok dijawab
3	Jika hanya 3 kriteria start jongkok dijawab
2	Jika hanya 2 kriteria start jongkok dijawab
1	Jika hanya 1 kriteria start jongkok dijawab

##### 2. Kriteria tahapan berlari dan finish

1. Sikap tubuh condong ke depan tidak tegap lurus
2. Ayunan tangan cepat dan seirama langkah kaki
3. Pandangan mata kedepan lurus dan tidak tengak tengok
4. Melewati garis finish dada dibusungkan dan jatuh kedepan

Skor	Keterangan
4	Jika ke 4 kriteria lari dan finish dijawab
3	Jika hanya 3 kriteria lari dan finish dijawab
2	Jika hanya 2 kriteria lari dan finish dijawab
1	Jika hanya 1 kriteria lari dan finish dijawab

### 3) Ketrampilan

#### 1. Kriteria start jongkok

1. Lutut kaki belakang diletakan disamping kaki depan dengan jarak satu kepala
2. Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu
3. telapak tangan (jari-jari) letakan dibelakang garis start dengan telapak tangan membentuk "V" terbalik dan jari bagian dalam menempel ke lantai
4. Pada aba-aba "Siap" memindahkan berat badan ke depan, Aba-aba "ya" secara cepat melesat bertolak ke depan

Skor	Keterangan
4	Jika ke 4 kriteria start jongkok dilakukan dengan benar
3	Jika hanya 3 kriteria start jongkok dilakukan dengan benar
2	Jika hanya 2 kriteria start jongkok dilakukan dengan benar
1	Jika hanya 1 kriteria start jongkok dilakukan dengan benar

#### 2. Kriteria tahapan berlari dan finish

1. Sikap tubuh condong ke depan tidak tegap lurus
2. Ayunan tangan cepat dan seirama langkah kaki
3. Pandangan mata kedepan lurus dan tidak tengak tengok
4. Melewati garis finish dada dibusungkan dan jatuh kedepan

skor	Keterangan
4	Jika ke 4 kriteria lari dan finish dilakukan dengan benar
3	Jika hanya 3 kriteria lari dan dilakukan dengan benar
2	Jika hanya 2 kriteria lari dan dilakukan dengan benar
1	Jika hanya 1 kriteria lari dan finish dilakukan dengan benar

### 2. Pembelajaran Remedial dan Pengayaan

#### 1) Remedial

Dari hasil evaluasi kegiatan, bagi peserta didik yang belum memahami materi secara baik dan belum mengirimkan video hasil pembelajaran diberikan proses ulasan dan pengulangan sehingga memiliki keterampilan dan pemahaman, dan boleh mengirimkan pada hari berikutnya

#### 2) Pengayaan

Guru memberi materi lanjutan kepada siswa untuk belajar mandiri lari jarak pendek dengan pola bermain dengan memindahkan benda

**J. Bahan Ajar**

<https://www.youtube.com/watch?v=4W82DCUdGDc>

Mengetahui,  
Kepala SD Negeri 4 Hargosari

Tirtomoyo, 19 September 2020  
Guru Mapel PJOK

**SUYARNO, S.Pd**  
NIP. 196307171983041004

**PUTHUT ARI PAMBUDI, S.Pd**  
NIP. 198605262009031003