



# UPT SD NEGERI 064006

## RANCANGAN PEMBELAJARAN

RPP

BAHAN AJAR

MEDIA PEMBELAJARAN

LKPD

INSTRUMEN EVALUASI BERBASIS HOTS

# Kids ATLETIK!

Riyanti Khairiah, S.Pd

1. Lari Gawang

Hal : 2 - 19

2. Lompat Katak.

Hal : 20 - 29

3. Lempar Turbo

Hal : 30 - 42



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN ( RPP )

<b>Satuan Pendidikan</b>	: UPT SD NEGERI 064006
<b>Mata Pelajaran</b>	: PJOK
<b>Kelas/ Semester</b>	: V ( Lima ) / 1 ( Satu )
<b>Materi Pokok</b>	: Kids Atletik ( Kanga Escape / Lari Gawang )
<b>Alokasi Waktu</b>	: 2 x 25 Menit = 50 Menit ( 1 x Pertemuan )

### A. Kompetensi Inti (KI)

**KI - 1** : Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.

**KI - 2** : Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, tetangga dan cinta tanah air

**KI - 3** : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain

**KI - 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) dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.3 Memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	Setelah mempelajari materi kids atletik gerak dasar lari gawang melalui media daring 3.3.1 Peserta didik dapat menyebutkan cabang olahraga kids atletik di SD 3.3.2 Peserta didik diharapkan dapat mendeskripsikan gerak dasar berlari yang benar 3.3.3. Peserta didik diharapkan mampu mendeskripsikan dasar melompati gawang dengan kaki tumpu yang benar 3.3.4 Peserta didik diharapkan menjelaskan gerak dasar melayang di atas gawang 3.3.5 Peserta didik diharapkan menjelaskan gerak dasar mendarat dengan tumpu kaki yang benar
4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	Setelah mempelajari materi kids atletik gerak dasar lari gawang media daring 4.3.1 Peserta didik di harapkan dapat menciptakan modifikasi media gawang untuk dirinya. C-6 4.3.2. Peserta didik diharapkan dapat memperagakan gerak dasar berlari yang benar 4.3.3 Peserta didik diharapkan dapat mempraktikkan gerak dasar melompati gawang dengan kaki tumpu yang benar 4.3.4 Peserta didik diharapkan dapat memperagakan gerak dasar melayang di atas gawang

	4.3.5 Peserta didik diharapkan dapat memperagakan gerak dasar mendarat dengan kaki tumpu yang benar.
--	--

### C. Tujuan Pembelajaran

- Mendeskripsikan pengertian kids atletik, dan macam-macam lomba dalam kids atletik
- Menjelaskan Konsep gerak dasar lari gawang, dalam kids atletik dengan baik dan benar.
- Mempraktikkan teknik lari gawang, dengan menunjukkan nilai sportivitas, tanggung jawab dan disiplin melalui pengamatan video yang diberikan.
- Membuat rancangan sendiri gawang modifikasi sesuai dengan video pembelajaran yang diberikan.

### D. Metode Pembelajaran

- Melalui bimbingan guru dari media pembelajaran daring dengan model **Problem based learning / Pembelajaran Berbasis masalah** adalah metode mengajar dengan fokus pemecahan masalah yang nyata, proses dimana Peserta didik melaksanakan kerja mandiri, umpan balik, diskusi yang dapat berfungsi sebagai batu loncatan untuk penyelidikan dan laporan akhir. Dengan demikian Peserta didik di dorong untuk lebih aktif terlibat dalam materi pembelajaran dan mengembangkan ketrampilan berfikir kritis.
- Metode **Latihan terbimbing** tentang kombinasi gerak dasar lari gawang maka peserta didik mampu memahami, menjelaskan, kemudian menyajikan dalam unjuk kerja rangkaian gerak dasar lari gawang dengan baik sehingga peserta didik dapat membangun kesadaran akan kebesaran Tuhan YME, dengan menunjukkan perilaku jujur, disiplin, sportif, peduli dan tanggung jawab

### E. Materi Pembelajaran

Kids Atletik : Gerak dasar lari gawang

### F. Pendekatan, Model Pembelajaran dan Metode Pembelajaran

- Pendekatan *Scientific* dan ICT
- Model pembelajaran *Problem Based learning*
- Metode Pembelajaran : Demonstrasi, diskusi, tugas latihan, praktek mandiri

### G. Media dan Alat Pembelajaran

#### 1. Media :



Google Meet



- Video Pembelajaran gerak dasar lari gawang
- Berbagai aplikasi penunjang pembelajaran daring ( WA , Google meet)
- Power point / PPT
- Smart phone
- Lembar Kerja dan Penilaian gerak dasar lari gawang

## 2. Alat :



- Peluit
- Cones / kerucut pembatas
- Lapangan datar atau lapangan sejenisnya
- Stopwatch
- Gawang aman / kardus / kanopi / tali / karet



## H. Sumber Pembelajaran :


- Buku pegangan guru dan peserta didik
- Modul Penjas Orkes SD 5
- Sumber dari Internet


## I. Kegiatan Pembelajaran

J.

Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran ( 30 Menit )	
<b>Kegiatan Pendahuluan ( 5-8 menit )</b>	<b>Pemikiran Abad 21 dan Penguatan Karakter</b>
<p><b><u>Orientasi</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Melakukan salam pembuka, berdo'a, presensi di pandu oleh guru melalui aplikasi zoom / google meet</li> <li>▪ Peserta didik dibantu orang tua atau saudara untuk menjalankan aplikasi google meet / zoom.</li> </ul> <p><b><u>Apersepsi</u></b></p> <p>Siswa menyimak yang di sampaikan guru tentang pembelajaran minggu lalu. Dan menyanyikan lagu nasional / lagu daerah .</p> <p><b><u>Motivasi</u></b></p> <p>Siswa diberikan motivasi dan rangsangan dalam kesiapan siswa melalui ice breaking pemanasan didik agar bersemangat dan tekun dalam mempelajari materi pembelajaran.</p> <p><b><u>Pemberian Acuan</u></b></p>	<p>Disiplin, religious dan Nasionalisme Disiplin</p>

Guru menyampaikan tujuan pembelajaran dengan power point. dan siswa memahami manfaat yang akan di dapatnya setelah mempelajari kegiatan ini <a href="https://youtu.be/S8O6XDse6SY">https://youtu.be/S8O6XDse6SY</a>			
<b>Kegiatan Inti ( 30 Menit )</b>			
Model Pembelajaran ( <i>Problem Based Learning</i> )	Kegiatan Pembelajaran		Pemikiran Abad 21 dan Penguatan Karakter
	Guru	Siswa	
Orientasi peserta didik pada masalah	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru Menyampaikan pembelajaran melalui media power point yaitu mengamati gambar / video pembelajaran seputar Kids Atletik. dan menjawab beberapa pertanyaan dan permasalahan yang di tampilkan. Link youtube pribadi : <a href="https://youtu.be/jaC_EDFSQxA">https://youtu.be/jaC_EDFSQxA</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peserta didik melakukan analisa di video yang di tampilkan guru , menjawab pertanyaan yang diberikan guru dan mengungkapkan masalah yang timbul dari pengamatan . C-4</li> </ul>	Literasi Digital Berpikir kritis
Mengorganisasikan dan membimbing peserta didik untuk belajar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru Memberi kesempatan peserta didik untuk memahami materi gerak dasar Lari Gawang melalui tampilan video lambat , berupa : <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengidentifikasi gerak dasar lari yang benar</li> <li>2. Mengidentifikasi gerak dasar tolakan di depan gawang dengan kaki tumpu yang benar</li> <li>3. Mengidentifikasi gerak dasar melayang di atas gawang.</li> <li>4. Mengidentifikasi gerak dasar mendarat dengan tumpu kaki yang benar.</li> </ol>  Link youtube pribadi : <a href="https://youtu.be/ERH_ce6Mk80">https://youtu.be/ERH_ce6Mk80</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peserta didik dapat mengidentifikasi video yang diberikan dalam video lambat berupa ( C - 2 ) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Langkah - langkah teknik Teknik gerak dasar berlari</li> <li>2. Langkah - langkah teknik gerak dasar tolakan.</li> <li>3. Langkah - langkah teknik dasar melayang diatas gawang</li> <li>4. Langkah - langkah gerak dasar mendarat dengan kaki tumpuan yang benar.</li> </ol>   <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peserta didik dapat menganalisa perbedaan rangkaian gerakan yang tidak tepat dengan yang tepat agar tidak terjadi kesalahan /</li> </ul> </li> </ul>	Mandiri dan Kerja sama, tanggung jawab dan kerja keras

		permasalahan nantinya. ( C – 4 )	
<p>Mengembangkan dan menyajikan hasil karya.</p>	<p>Guru memantau dan membimbing pembuatan alat yang di modifikasi sehingga siap untuk dipresentasikan jika telah selesai dikerj</p> <p>Guru menunjukkan LKPD yang akan di praktekan dan menyirirkan soal di google Clasroom / WA</p>  <p>The worksheet is titled "LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK" and includes a name field. It contains three main sections:     <ul style="list-style-type: none"> <li><b>PERTAMA:</b> "Menonton Link YouTube di Bawah ini" with a YouTube link: <a href="https://youtu.be/jaC_EDFSQxA">https://youtu.be/jaC_EDFSQxA</a></li> <li><b>KE DUA:</b> "Merancang dan Memodifikasi Pelaksanaannya dan JANGAN LUPA KIRIM Videonya di WA Grup ya..." with a video camera icon.</li> <li><b>KE TIGA:</b> "Penting! 1. Menggunakan SERAGAM OLAHRAGA. 2. Memakai SEPATU 3. BERDOA tentunya ya..." with illustrations of a person in sports gear and a shoe.</li> </ul> </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peserta didik membuat rancangan media alat yang telah dimodifikasinya untuk lari gawang. C-5</li> <li>▪ Peserta didik Melakukan Latihan sesuai LKPD yang diberikan secara mandiri dirumah dengan pantauan orangtua / wali , yaitu :         <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik mempragakan gerak dasar lari gawang</li> <li>2. Peserta didik mempragakan gerak dasar melompati gawang dengan kaki tumpu yang benar</li> <li>3. Peserta didik mempragakan gerak dasar melayang di atas gawang</li> <li>4. Peserta didik mempragakan gerak dasar mendarat dengan kaki tumpu yang benar.</li> </ol> </li> <li>▪ Siswa membuat video / foto dari latihan terbaiknya untuk dikumpulkan dan dinilai guru melalui aplikasi penunjang pembelajaran daring (WA, youtube , Google meet/zoom , classroom)</li> </ul>	<p>Kerja keras, Tanggung jawab dan kerja sama</p>

<p>Menganalisis dan mengevaluasi proses pemecahan masalah .</p>	<p>Guru membimbing presentasi dan memberikan penghargaan serta masukan kepada kelompok lain. Guru bersama peserta didik menyimpulkan materi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Siswa mempraktekkan rangkaian gerakan lari gawang bagi yang siswa telah bisa melakukannya.</li> <li>▪ Siswa mengamati rangkaian yang dilaksanakan teman sejawatnya untuk merefeksi kegiatan dan pemecahan masalah yang terjadi untuk memperbaiki kira kira gerakan yang saalh tersebut jika di temukan.</li> </ul>	<p>Mandiri berpikir dan kerja keras ( intgritas )</p>
	<p>Guru membagikan Tugas LKPD pengetahuan dan Keterampilan yang akan dilakukan di rumah masing masing .</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peserta didik mengerjakan dan melaksanakan LKPD yang diberikan. Pada pertemuan yang akan datang siswa di minta mengumpulkan LKPD dan tugas uraian soal / esay yang diberikan oleh guru melalui aplikasi penunjang pembelajaran daring (WA, classroom, google meet). Peserta didik mengumpulkan LKPD dan tugas uraian soal / esay yang diberikan oleh guru melalui aplikasi penunjang pembelajaran daring (WA, classroom, google meet).</li> </ul>	
	<p>Hasil evaluasi akan dikirimkan guru melalui aplikasi penunjang pembelajaran daring (WA, Google classroom zoom / google meet).</p>	<p>Siswa bisa melihat hasil penilaiannya yang telah di tampilkan guru.</p>	<p>Jujur</p>
<p><b>Penutup ( 5 Menit )</b></p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peserta didik dapat menyimpulkan point-point penting yang muncul dalam kegiatan pembelajaran daring lari gawang</li> <li>▪ Guru menyampaikan kegitan esok dan mengingatkan peserta didik ntuk menerapkan 3M</li> <li>▪ Berdoa semoga kegiatan ini kedepannya membawa keberkahan dan manfaat.</li> </ul>			

**K. Penilaian Pembelajaran****1. Teknik Penilaian**

- a) Penilaian Sikap : Observasi / Pengamatan  
 b) Penilaian Pengetahuan : Tes tertulis dan penugasan (tes tulis uraian / essay)  
 c) Penilaian Keterampilan : Unjuk Kerja Keterampilan gerak sesuai indikator gerak (siswa membuat video dan foto gerakan sesuai indikator gerak dan dikirim kepada ke guru melalui aplikasi WA)

**2. Bentuk Penilaian**

- d) Observasi : Lembar pengamatan / Jurnal Aktivitas siswa  
 e) Tes tertulis dan penugasan : Lembar Kerja / Modul  
 f) Unjuk Kerja : Rubrik penilaian unjuk kerja

**Mengetahui,**  
**Kepala UPT SD Negeri 064006**

**Medan, Juni 2021**  
**Guru Mata Pelajaran PJOK**

**Oni Roswita Dalimunthe**  
**NIP.19670427 199203 2 007**

**Riyanti Khairiah, S.Pd**  
**NIP. 198706222011012015**

**Catatan Kepala Sekolah / Supervisor :**

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....



## BAHAN AJAR / MATERI AJAR

### KIDS ATLETIK MATERI LARI GAWANG / KANGE ESCAPE

#### 1. Pengertian kids atletik

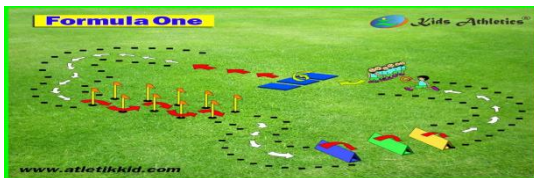
Kids Atletik merupakan aktivitas gerak dasar olahraga yang bertujuan mengenalkan gerak dasar untuk anak-anak. Kids Atletik memiliki 3 tahapan kategori usia, yakni usia 7-8 tahun, 9-10 tahun dan 11-12 tahun.

Pengertian lain Kids Atletik anak adalah cabang pengembangan dari olahraga Atletik yang mana hanya bisa dimainkan atau diperlombakan oleh anak-anak. Biasanya Atletik Anak yang dimainkan oleh anak-anak yang masih duduk di bangku Sekolah Dasar. Kids Atletik ini merupakan olahraga dini yang dikenalkan jauh-jauh hari kepada anak-anak sebagai sebuah upaya untuk menumbuhkan bibit-bibit potensi nantinya pada cabang Olahraga Atletik.

#### 2. Nomor perlombaan kids Atletik.

Nomor-nomor permainan pada Kids Atletik ini di susun lebih sederhana dan lebih praktis sesuai kondisi anak-anak. Namanya saja Anak-anak pastinya fokus pada anak-anak. Ada empat nomor yang diperlombakan pada cabang olahraga anak ini yaitu:

- Lari Formula



- Loncat Katak



#### 3. Lari Gawang



#### 4. Lempar Turbo



### LARI GAWANG ( KANGA'S ESCAPE )

Kids Atletik lari gawang adalah lari dengan lintasan sepanjang 40 meter bolak balik. 40 meter pertama lari dengan melompati gawang setinggi 50 cm sebanyak 4 buah dengan jarak antar gawang 6 meter, jarak antara start dan gawang pertama 11 m, jarak antara gawang terakhir dengan ujung putaran 11 m. dan dilanjut memutar tiang bendera dan lari lurus tanpa gawang sepanjang 40 m.

Peralatan yang digunakan pada gerak dasar lari gawang adalah :

1. Gawang aman sejumlah 4 buah
2. Cone / krucut sebagai pembatas
3. Tiang bendera sebagai garis start / finis dan sebagai putaran
4. Peluit sebagai aba-aba
5. Stopwatch untuk mengukur waktu



### 3. TAHAPAN OLAHRAGA KANGA'S ESCAPE

- Start yang digunakan dalam Kanga's Escape atau lari gawang yang dimodifikasi adalah **start berdiri**.
- Ketika mendengar aba-aba "Yak" mulailah berlari.
- Ketika mencapai tikungan, beloklah dengan sangat hati-hati.
- Saat di depan ada gawang atau rintangan, melompatlah secara cepat dan hati-hati.
- Jika tidak ada gawang, papan rintangan bisa diganti menggunakan kardus.

<https://www.kompas.com/sports/read/2021/09/05/13000018/mengenal-kanga-s-escape-olahraga-atletik-untuk-anak-anak>.

### 4. RANGKAIAN GERAK DASAR LARI GAWANG

#### A. Gerak dasar lari cepat

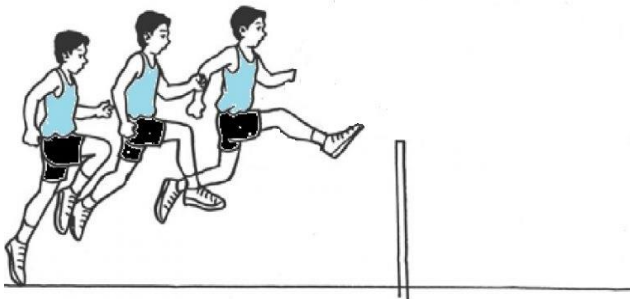


Fase Awal BERLARI

#### Caca melakukannya :

- Pandangan mata lurus ke depan
- Langkah kaki Panjang dan bergantian
- Kedua tangan di ayunkan secara bergantian
- Fokus Ketika lari

#### B. Gerak Berlari Sambil Menolak

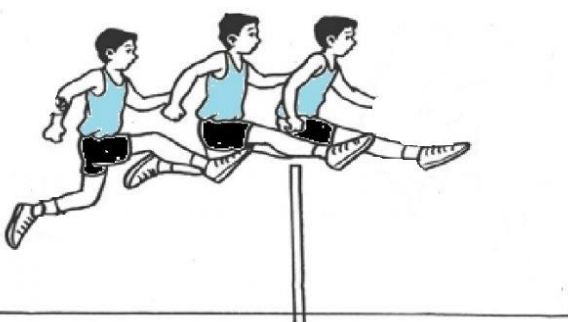


Fase TOLAKAN

#### Caca melakukannya :

- Pandangan mata lurus ke depan dan sedikit melihat gawang
- Kaki tumpu saat menolak dengan satu kaki yang terkuat
- Kedua tangan sebagai penyeimbang
- Fokus agar tidak menabrak

#### C. Gerak Dasar Melayang Diatas Mistar

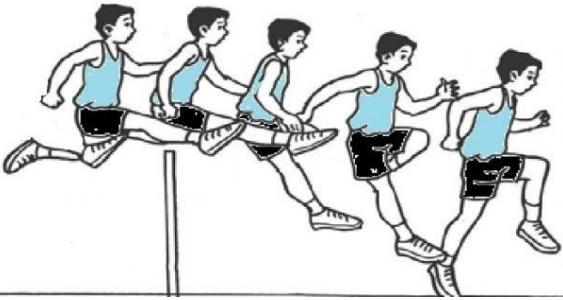


#### Caca melakukannya :

- Pandangan mata lurus ke depan
- Satu kaki berada di depan dan satu kaki berada di belakang
- Kedua tangan sebagai penyeimbang
- Fokus untuk bersiap mendarat

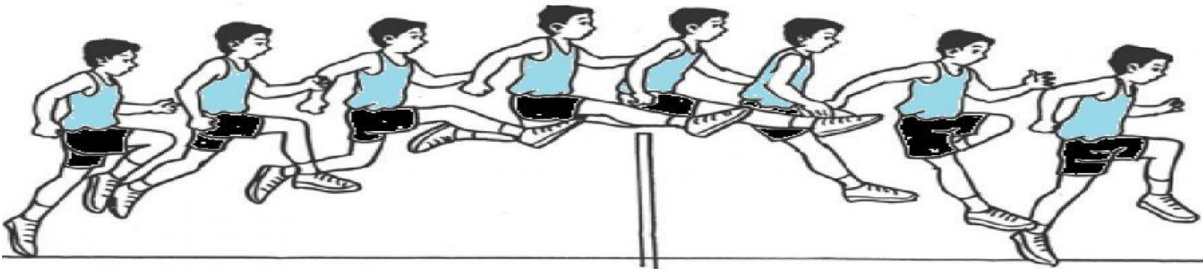
## Fase MELEWATI GAWANG / MELAYANG

### D. Gerak Dasar Mendarat



#### Cara melakukannya :

- Pandangan mata lurus ke depan
- Gunakan satu kaki untuk mendarat
- Kedua tangan sebagai penyeimbang
- Fokus untuk untuk mendarat dan bersiap untuk lari lagi



Tolakan

Melayang

Mendarat

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK  
(LKPD)

# LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

Nama : .....

Siswa Dapat Merancang Pelaksanaan Lari Gawang dan Memodifikasi Alat Yang Di Gunakan

## PERTAMA



Menonton Link YouTube di Bawah ini

[https://youtu.be/jaC\\_EDFSQxA](https://youtu.be/jaC_EDFSQxA)

## KE DUA

Merancang dan Memodifikasi Pelakasaannya dan JANGAN LUPA KIRIM Videonya di WA Grup ya...



## KE TIGA







Penting!

1. Menggunakan SERAGAM OLAHRAGA.
2. Memakai SEPATU
3. BERDOA tentunya ya...



Tabel Penilaian 1.1 LKPD

Gambar Teknik Lari Cepat	Indikator Penilaian Gerak	Kategori Penilaian		
		B	C	K
	Melakukan gerak dasar lari gawang			
	1) Cara berlari yang benar			
	2) Melompati gawang tanpa jatuh			
	3) Bersemangat dalam berlari			
	Melakukan gerak dasar melompati gawang dengan kaki tumpu yang benar			
	1) Menggunakan satu kaki tumpu			
	2) Tidak ragu-ragu saat melompat			
	Melakukan gerak dasar melayang di atas mistar			
	1) Saat melayang posisi kaki satu di depan, satu di belakang			
	2) Kedua tangan sebagai penyeimbang, tidak di rentangkan			
	Melakukan gerak dasar mendarat dengan kaki tumpu yang benar			
	1) Mendarat dengan menggunakan satu kaki			
	2) Setelah mendarat dilanjutkan dengan berlari. Tidak berhenti			
<b><u>Catatan Umpan Balik Pengamatan :</u></b>				

Kategori Penilaian :  
**B** : Baik  
**C** : Cukup  
**K** : Kurang

## 1. INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP

### a. Penilaian Kompetensi Sikap

- 1) Sikap yang menjadi focus adalah sikap disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, jujur dan proaktif pada siswa
- 2) Untuk penilaian sikap akan di lihat rerata dari kelima aspek penilaian sikap yang hasilnya akan dicatat dalam jurnal sebagai berikut

**Tabel 1.2 Penilaian Sikap**

Hari / Tgl	Nama Siswa	Kelas / No	Catatan Kejadian Penting / Perilaku	Butir Sikap (Positif/Negatif)	Tindak Lanjut	Keterangan

- 3) Hasil penilaian sikap dalam jurnal akan direkap dalam satu semester dan diserahkan ke wali kelas, untuk dipertimbangkan dalam penilaian sikap dalam rapor (menunjang penilaian sikap dari guru PAI dan guru PPKN).

**Table 1.3 Rubrik Penilaian Aspek Sikap**

No	Aspek yang di Nilai (Sikap disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, jujur dan proaktif)	Score
1	Memenuhi semua aspek	5
2	Memenuhi 4 aspek	4
3	Memenuhi kurang dari 4 (<4) aspek	3

## 2. INSTRUMEN PENILAIAN HASIL BELAJAR SISWA ASPEK PENGETAHUAN (KOGNITIF)

**Mata Pelajaran** : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

**Kelas / Semester** : V / Genap

**Kompetensi Dasar** : 3.3 Memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional

**Table 1.4 Kisi-Kisi Soal Pengetahuan**

IPK	Indikator Soal	Materi Pembelajaran	Nomor Soal	Rumusan Soal
3.3.1 Peserta didik diharapkan memahami gerak dasar berlari yang benar	Dengan memahami gerak dasar lari peserta didik mampu menyebutkan teknik gerak dasar lari	Atletik gerak dasar lari gawang	1	Sebutkan macam-macam Teknik gerak dasar lari
3.3.2 Peserta didik diharapkan menjelaskan gerak dasar melompati gawang dengan kaki tumpu yang benar	Dengan memahami gerak dasar lari gawang peserta didik dapat menjelaskan kaki tumpu saat melompati gawang	Atletik gerak dasar lari gawang	2	Berikan penjelasan tentang kaki tumpu saat melompati gawang
3.3.3 Peserta didik diharapkan menjelaskan gerak dasar melayang di atas gawang	Dengan memahami gerak dasar lari gawang peserta didik dapat menjelaskan posisi kaki dan tangan saat melayang di atas gawang	Atletik gerak dasar lari gawang	3	Bagaimanakah posisi kaki dan tangan saat melayang di atas gawang
3.3.4 Peserta didik diharapkan menjelaskan gerak dasar mendarat dengan tumpu kaki yang benar	Dengan memahami gerak dasar lari gawang peserta didik dapat menjelaskan posisi kaki dan tangan saat mendarat	Atletik gerak dasar lari gawang	4	Bagaimanakah posisi kaki dan tangan saat mendarat setelah melakukan lompatan

### Soal HOTS :

1. Dimanakah letak perbedaan lari gawang dengan lari sprint sebutkan dan jelaskan !
2. Agar kita bisa melewati gawang dengan baik saat berlari gawang, kaki tumpu sangat berpengaruh saat menolak. Berikan penjelasan tentang kaki tumpu saat melompati gawang.?
3. Agar supaya kita tidak menyentuh gawang saat melayang di atas gawang, bagaimanakah posisi kaki dan tangan saat melayang di atas gawang.?
4. Pendaratan data melompat gawang memang sangat rawan jatuh dan terjadi cedera. Untuk itu bagaimana sebaiknya posisi kaki dan tangan saat melakukan pendaratan setelah melompati gawang.?

## LKPD PENGETAHUAN



# Lembar Kerja Peserta Didik

Aspek Pengetahuan

Memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional

## PERTANYAAN 1

Dimanakah letak perbedaan dan persamaan lari gawang dengan lari sprint

### JAWABAN 1

.....

.....

.....

## PERTANYAAN 2

Agar kita bisa melewati gawang dengan baik saat berlari gawang, kaki tumpu sangat berpengaruh saat menolak. Berikan penjelasan tentang kaki tumpu saat melompati gawang

### JAWABAN 2

.....

.....

.....



# Lembar Kerja Peserta Didik

Aspek Pengetahuan

Memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional

## PERTANYAAN 3

Agar supaya kita tidak menyentuh gawang saat melayang di atas gawang, bagaimanakah posisi kaki, tangan dan badan saat melayang di atas gawang?

### JAWABAN 3

.....

.....

.....

## PERTANYAAN 4

Pendaratan data melompat gawang memang sangat rawan jatuh dan terjadi cedera. Untuk itu bagaimana sebaiknya posisi kaki, tangan dan badan saat melakukan pendaratan setelah melompati gawang?

### JAWABAN 4

.....

.....

.....



Table 1.5 Rubrik Penilaian Aspek Pengetahuan

No	JAWABAN	SCORE
1.	<b>PERTANYAAN</b> Dimanakah letak perbedaan dan persamaan lari gawang dengan lari sprint ?	
	<b>JAWABAN :</b> 1. Lari gawang memiliki rintangan sedangkan lari sprint tidak ada hambatan 2. Lari gawang merlukan ketangkasan sedangkan lari sprint tidak 3. Persamaannya sama sama yang di catat waktu tercepat 4. Persamaannya sama sama menguatkan otot kaki	5
	Jawaban cukup sempurna	4
	Jawaban tidak sempurna	3
2.	<b>PERTANYAAN</b> Agar kita bisa melewati gawang dengan baik saat berlari gawang, kaki tumpu sangat berpengaruh saat menolak. Berikan penjelasan tentang kaki tumpu saat melompati gawang.?	
	<b>JAWABAN :</b> 1. Kaki tumpu dengan menggunakan 1 kaki 2. Kaki tumpu harus kuat 3. Kaki tumpu boleh kanan atau kiri	5
	Jawaban cukup sempurna	4
	Jawaban tidak sempurna	3
3.	<b>PERTANYAAN</b> Agar supaya kita tidak menyentuh gawang saat melayang di atas gawang, bagaimanakah posisi kaki, tangan dan badan saat melayang di atas gawang.?	
	<b>JAWABAN :</b> 1. Posisi kaki satu di depan, satu kaki di belakang 2. Posisi tangan sebagai penyeimbang, tidak boleh ditentangkan 3. Posisi badan agak sedikit condong ke depan	5
	Jawaban cukup sempurna	4
	Jawaban tidak sempurna	3
4.	<b>PERTANYAAN</b> Pendaratan data melompat gawang memang sangat rawan jatuh dan terjadi cidera. Untuk itu bagaimana sebaiknya posisi kaki, tangan dan badan saat melakukan pendaratan setelah melompati gawang.?	
	<b>JAWABAN :</b> 1. Posisi kaki dengan menggunakan satu kaki 2. Posisi tangan sebagai penyeimbang, tidak boleh ditentangkan 3. Posisi badan agak sedikit condong ke depan	5
	Jawaban cukup sempurna	4
	Jawaban tidak sempurna	3
	<b>SCORE MAKSIMUM</b>	<b>20</b>

Table 1.6 Penilaian Pengetahuan



Table 1.8 Tabel Rubrik Keterampilan

KRITERIA PENILAIAN	SCORE	INDIKATOR
<b>1. Gerak dasar lari</b>	5	Siswa melakukan gerak dasar lari dengan posisi kaki, tangan, badan dan pandangan cukup baik.
	4	Siswa melakukan gerak dasar lari dengan posisi kaki, tangan, badan dan pandangan kurang baik.
	3	Siswa melakukan gerak dasar lari dengan posisi kaki, tangan, badan dan pandangan sangat buruk.
<b>2. Gerak dasar kaki tumpu saat melompati gawang</b>	5	Siswa melakukan gerak dasar bertumpu / menolak saat melompati gawang dengan kaki tumpu, dan posisi tangan cukup baik
	4	Siswa melakukan gerak dasar bertumpu / menolak saat melompati gawang dengan kaki tumpu, dan posisi tangan kurang baik
	3	Siswa melakukan gerak dasar bertumpu / menolak saat melompati gawang dengan kaki tumpu, dan posisi tangan sangat buruk
<b>3. Gerak dasar saat melayang di atas gawang</b>	5	Siswa melakukan gerak melayang di atas mistar dengan posisi kaki dan tangan cukup baik.
	4	Siswa melakukan gerak melayang di atas mistar dengan posisi kaki dan tangan kurang baik.
	3	Siswa melakukan gerak melayang di atas mistar dengan posisi kaki dan tangan sangat buruk
<b>4. Gerak dasar mendarat setelah melewati gawang</b>	5	Siswa melakukan gerak mendarat setelah melompati gawang dengan posisi kaki dan tangan cukup baik.
	4	Siswa melakukan gerak mendarat setelah melompati gawang dengan posisi kaki dan tangan kurang baik.
	3	Siswa melakukan gerak mendarat setelah melompati gawang dengan posisi kaki dan tangan sangat buruk
<b>5. Gerak dasar lari sampai Finish</b>	5	Siswa melakukan gerak lari gawang dengan cukup baik
	4	Siswa melakukan gerak lari gawang dengan kurang baik
	3	Siswa melakukan gerak lari gawang dengan sangat buruk

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
( RPP )**

<b>Sekolah</b>	<b>: UPT SD NEGERI 064006</b>
<b>Mata Pelajaran</b>	<b>: PJOK</b>
<b>Kelas/Semester</b>	<b>: 5 /1 (Ganjil)</b>
<b>Materi</b>	<b>: Kids Atletik ( Lompat Katak 3x )</b>
<b>Alokasi Waktu</b>	<b>: 1 x 35 menit</b>

**A. Kompetensi Inti (KI)**

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual 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
3.3 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	3.3.1 Menjelaskan materi gerakan dasar lompat katak dengan baik dan benar 3.3.2 Mendeskripsikan secara lisan rangkaian gerak dasar dengan baik dan benar
4.3 mempraktikkan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	4.3.1 Siswa dapat mempraktekkan gerakan dasar lompat katak 4.3.2 Mendemonstrasikan variasi keterampilan gerakan lompat katak secara berulang ulang

**C. Tujuan Pembelajaran**

1. Setelah kegiatan belajar siswa mampu menjelaskan mengenai macam-macam gerakan lompat katak yang baik dan benar

2. Setelah kegiatan belajar siswa mampu mempraktekkan tentang macam-macam Gerakan lompat katak yang baik dan benar.
3. Setelah kegiatan belajar gerak, siswa mampu mendemonstrasikan variasi ketrampilangerakan lompat katak yang baik dan benar

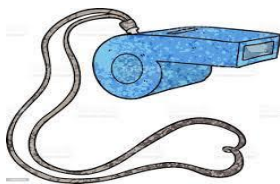
#### D. Materi Pembelajaran Lompat Katak

- a. Posisi kaki
- b. Gerakan ayunan tangan
- c. Gerakan melompat

#### E. Metode Pembelajaran

Model Pembelajaran : Saintifik  
 Pendekatan Pembelajaran : TPEC  
 Metode pembelajaran : Problem Solving

#### F. Media dan Alat / Bahan Pembelajaran



**Pluit**



**Kun**



**Meteran**

#### G. Sumber Pembelajaran

- Buku Guru PJOK kelas 5
- Buku Siswa PJOK kelas 5
- Lingkungan setempat
- <https://www.youtube.com/watch?v=BdqKYixTE6U>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Oy1jZfhQTV8><https://www.youtube.com/watch?v=f5nGt7s4BS8>

#### H. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memberikan salam dan mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing. Guru menyampaikan prosedur 3M dan Siswa mematuhi protokuler kesehatan</li> <li>• Siswa menuimak apersepsi guru tentang pelajaran sebelumnya</li> </ul>	5 menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menyampaikan tahapan kegiatan yang meliputi kegiatan mengamati, menanya, mengeksplorasi, mengomunikasikan dan menyimpulkan.</li> </ul>	
Kegiatan Inti	<p>Materi lompat katak</p> <p><b><u>Mengamati (5 menit)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa menyimak materi dengan bantuan media gambar dan video tentang materi lompat katak link di bawah ini.</li> </ul> <hr/> <p><b><u>Mencoba (20 menit)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mempraktikkan rangkaian gerakan lompat katak.</li> <li>Siswa melakukan keterampilan lompat katak.</li> </ul> <p><b><u>Menanya (5 menit)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa berdiskusi melalui WA grup berkenaan dengan tayangan tentang menganalisis posisi kaki, ayunan tangan</li> </ul>	25 menit
	<p>dan pendaratan pada lompat katak kepada guru bila ada yang tidak dipahami;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Siswa mengidentifikasi posisi kaki, ayunan tangan dan pendaratan serta mencatat beberapa hal untuk dijadikan masukan bagi kelompoknya.</li> </ul> <p><b><u>Mengasosiasi (5 menit)</u></b></p> <p>Menganalisis gerak dasar lompat katak dengan memilah gerakan-gerakan</p> <p><b><u>Mengkomunikasikan (5 menit)</u></b></p> <p>Menyampaikan hasil analisis gerakan lompat katak melalui WA grup.</p>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> <li>Peserta didik membuat kesimpulan dibantu dan dibimbing guru.</li> <li>Melaksanakan penilaian dan refleksi dengan mengajukan pertanyaan atau tanggapan peserta didik dari kegiatan yang telah dilaksanakan sebagai bahan masukan untuk perbaikan langkah selanjutnya.</li> <li>Merencanakan kegiatan tindak lanjut dengan memberikan tugas baik carai ndividu maupun kelompok.</li> <li>Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya.</li> <li>Menutup pelajaran dengan berdo'a dan salam.</li> </ul>	5 Menit

## I. Instrumen Penilaian

### 1. Penilaian sikap

- Teknik Penilaian : Observasi
- Bentuk Instrument : Jurnal (Lampira 1)

**2. Pengetahuan**

- a. Teknik Penilaian : Tes tulis
- b. Bentuk instrument : Pilihan Ganda (Lampira 2)

**3. Keterampilan**

- a. Teknik Penilaian : Praktik
- b. Bentuk Instrument : Rubrik Penilaian

**1. Pembelajaran Remedial**

Aktivitas kegiatan pembelajaran remedial dapat berupa: pembelajaran ulang, bimbingan perorangan, belajar kelompok atau tutor sebaya dengan merumuskan kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik, alokasi waktu, sarana dan media pembelajaran.

**2. Pembelajaran Pengayaan**

Kegiatan pembelajaran pengayaan dirumuskan sesuai dengan karakteristik peserta didik, alokasi waktu, sarana dan media pembelajaran.

**Mengetahui:**

**Kepala UPT SD Negeri 064006**

**Medan, Oktober 2021**

**Guru Mata Pelajaran**

**ONI ROSWITA DALIMUNTHE, M.Pd**  
**NIP. 19730108 199605 2 001**

**RIYANTI KHAIRIAH, S.PdNIP.**  
**19870622 201101 2 015**

## BAHAN AJAR / MATERI AJAR

### LOMPAT KATAK



#### Dasar Lompat Katak

1. Posisi awal kita perlu mengambil sikap berdiri tegak
2. Kedua kaki yang dibuka selebar bahu.
3. Gerakan lompat katak dengan dua kaki, maka di awal posisi tubuh adalah berjongkok
4. Tangan di ayunkan untuk membuat keseimbangan saat akan melompat
5. Melakukan lompatan setinggi yang Anda bisa di udara

#### Teknik Pernapasan

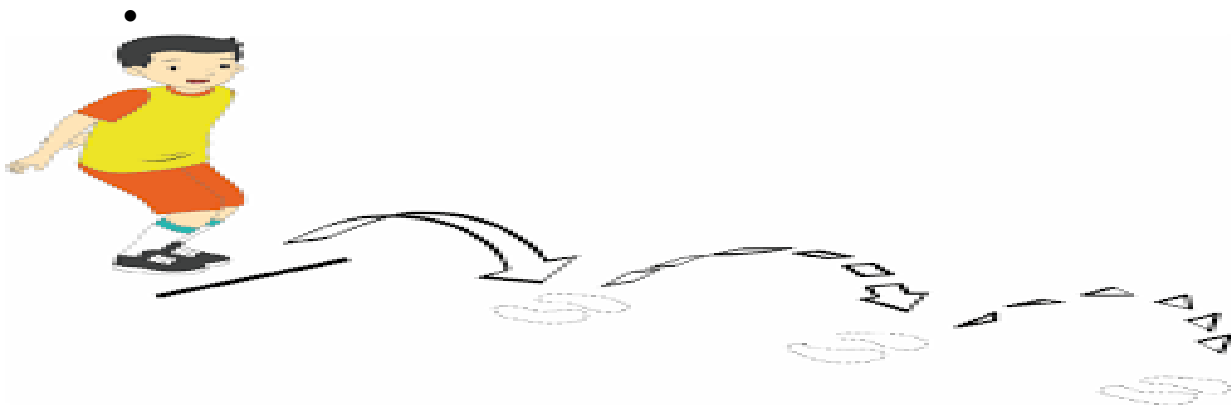
Merangkum gerakan yang sudah sempat diulas sebelumnya, jadi instruksi dari lompat katak itu sendiri antara lain seperti di bawah ini:

- Ambil posisi berdiri atau setengah berjongkok dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Melompatlah ke depan dan tinggi.
- Pastikan pendaratan dilakukan dengan jari-jari kaki dan bukan tumit, serta posisi pendaratan adalah dengan squat.
- Melompatlah kembali ke belakang untuk berada di posisi awal.
- Ulangi gerakan melompat ke depan dan ke belakang sampai set selesai dilaksanakan dan pengaturan set bisa dilakukan sesuai dengan kemampuan fisik atau keinginan target yang sudah dibuat oleh Anda.



### **Lompat / loncat Katak dalam Kids Atletik**

1. pada posisi awal kita berdiri tegak menggunakan ke 2 kaki yg dibuka selebar bahu.
2. Tangan di ayunkan untuk membuat keseimbangan saat akan melompat.
3. Kemudian, masuklah ke pada posisi squat, yakni setengah jongkok atau posisi seperti hendak duduk pada mana bokong dicondongkan ke belakang ad interim tubuh bagian atas tetap diluruskan. Posisi squat usahakan diambil senyaman mungkin sebagai ancang-ancang untuk melompat ke depan. Pada saat melompat.
4. kaki dipantulkan sehingga menghasilkan 3 kali lompatan tanpa jeda.



**Gbr. Lompat atak 3x dalam Kids Atletik**

## Lampiran 1

**JURNAL PENILAIAN SIKAP**

No.	Tanggal	Nama	Catatan	Butir sikap	Penanganan
1		Bani	Terlambat	Disiplin	Diperingatkan agar tidak mengulangi
2					
3					

**1. Petunjuk penilaian**

- a. Isikan tanggal kejadian pada kolom Tanggal
- b. Tulis nama siswa yang melakukan sikap sangat baik atau kurang baik pada kolom Nama Siswa
- c. Tulis kejadian apa atau kegiatan apa yang dilakukan oleh siswa yang bersangkutan pada kolom Catatan Perilaku
- d. Masukkan jenis kegiatan apa yang dilakukan oleh siswa pada Butir Sikap. Misal: kejujuran, toleransi, empati, dll
- e. Isikan Tingkatkan, Lanjutkan, dll pada kolom keterangan.

Keterangan :

- a. Siswa yang dicatat dalam jurnal pada dasarnya adalah mereka yang menunjukkan perilaku yang sangat baik atau kurang baik secara alami (siswa-siswa yang menunjukkan sikap baik tidak harus dicatat dalam jurnal)
- b. Perilaku sangat baik atau kurang baik yang dicatat dalam jurnal tersebut tidak terbatas pada butir-butir nilai sikap (perilaku) yang hendak ditanamkan melalui pembelajaran yang saat itu sedang berlangsung sebagaimana dirancang dalam RPP, tetapi juga butir-butir nilai sikap lainnya yang ditumbuhkan dalam semester itu selama sikap tersebut ditunjukkan oleh siswa melalui perilakunya secara alami
- c. Apabila siswa tertentu Pernah menunjukkan sikap kurang baik, ketika yang bersangkutan telah (mulai) menunjukkan sikap yang baik (sesuai harapan), sikap yang (mulai) baik tersebut harus dicatat dalam jurnal

Pada akhir semester guru mata pelajaran meringkas perkembangan sikap spiritual dan sikap sosial setiap siswa dan menyerahkan ringkasan tersebut kepada walikelas untuk diolah lebih lanjut.

## Lampiran 2

## Kisi-kisi Penilaian Pengetahuan Lompat Katak

NO.	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi	Level kognitif	Indikator Soal	Bentuk Soal	No Soal
1	3.3 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan / olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	3.3.1. Menjelaskan materi gerakan lompat katak sesuai dengan gambar dan peragaan 3.3.2. Mendeskripsikan secara lisan rangkaian gerak dasar dengan baik dan benar	<b>Lompat Katak</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posisi kaki</li> <li>• Gerakan ayunan tangan</li> <li>• Gerakan melompat</li> </ul>	L3	- Dengan disajikan gambar, siswa dapat menjelaskan teknik dasar pada lompat katak dengan benar -	esai	1.

## Soal no. 1.

Jelaskan teknik dasar gambar di bawah ini



## Kunci jawaban,

5. pada posisi awal kita berdiri tegak menggunakan ke 2 kaki yg dibuka selebar bahu.
6. Tangan di ayunkan untuk membuat keseimbangan saat akan melompat.
7. Kemudian, masuklah ke pada posisi squat, yakni setengah jongkok atau posisi seperti hendak duduk

pada mana bokong dicondongkan ke belakang ad interim tubuh bagian atas tetap diluruskan. Posisi squat usahakan diambil senyaman mungkin sebagai ancang-ancang untuk melompat ke depan. Pada saat melompat.

8. kaki dipantulkan sehingga menghasilkan 3 kali lompatan tanpa jeda.

Nilai 4 Apabila bisa melakukan 4 aspek

Nilai 3 Apabila bisa melakukan 3 aspek

Nilai 2 Apabila bisa melakukan 2 aspek

Nilai 1 Apabila bisa melakukan 1 aspek

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 2$$

## Lampiran 3

## Kisi - Kisi Penilaian Keterampilan

No	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi	Indikator instrument	Bentuk instrument
1	4.3 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	4.3.1 Melakukan gerakan dasar lompat katak 4.3.2 Mendemonstrasikan variasi keterampilan gerakan lompatkatak	<b>Lompat Katak</b> • Posisi kaki • Gerakan ayunan tangan • Gerakan melompat	Melalui test Praktik siswa dapat melakukan teknik gerakan Lompat Katak	Rubrik penilaian Test praktik

## Rubrik Penilaian

No	NAMA	Posisi Kaki				Ayunan Tangan				Gerakan melompat			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1													
2													
dst													

TEKNIK DASAR LOMPAT KATAK		
Mempraktikan	Posisi Kaki	<b>Nilai 4 Apabila bisa melakukan 4 aspek</b>
	Posisi tubuh	<b>Nilai 3 Apabila bisa melakukan 3 aspek</b>
	Ayunan tangan	<b>Nilai 2 Apabila bisa melakukan 2 aspek</b>
	Gerakan melompat	<b>Nilai 1 Apabila bisa melakukan 1 aspek</b>

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

**Satuan Pendidikan** : UPT SD NEGERI 064006  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas/ Semester** : 5 ( Lima ) / 1 ( Satu )  
**Materi Pokok** : Kids Atletik ( Lempar Turbo / Roket )  
**Alokasi Waktu** : 2 JP x 35 Menit ( 1 x Daring dan 1 x Luring )

### Kompetensi Inti ( KI )

- **KI – 1 dan KI – 2** : Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya. Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, santun, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), bertanggung jawab, responsif, dan pro-aktif dalam berinteraksi secara efektif sesuai dengan perkembangan anak di lingkungan, keluarga, sekolah, masyarakat dan lingkungan alam sekitar, bangsa, negara, kawasan regional, dan kawasan internasional”.
- **KI – 3** : Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
- **KI – 4** : Mengolah, menalar, dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

### A. Kompetensi Dasar (KD) dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Penilaian
3.3 Memahami kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	3.3.1 Dengan memahami kombinasi pola kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar peserta didik mempraktekkan menganalisis perbedaan teknik memegang turbo dengan tepat ( C - 4 ) 3.3.2 Dengan memahami kombinasi pola kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar peserta didik dapat menjelaskan tehknik dasar melempar turbo dengan benar. 3.3.3 Dengan memahami kombinasi pola kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar peserta didik mampu mengidentifikasi kesalahan yang terjadi saat melakukan rangkaian gerakan.
4.3 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	4.3.1 Dengan mempelajari kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, dan lempar peserta didik dapat memperagakan cara memegang turbo dengan tepat. 4.3.2 Dengan mempelajari kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, dan lempar peserta didik mampu mempraktikkan lemparan/ lecutan pada lempar turbo dengan benar. 4.3.3 Dengan mempelajari kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, dan lempar peserta didik dapat mendemonstrasikan rangkaian gerakan lempar turbo dari awalan hingga tahap pemulihan.

## B. Tujuan Pembelajaran

Melalui pembelajaran dengan model *Problem based learning* melalui metode *latihan terbimbing* tentang kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar melalui permainan yang dimodifikasi .

1. Siswa dapat menjelaskan dan mempraktekkan perbedaan pegangan dan cara membawa turbo dengan baik dan benar.
2. Mempraktikkan teknik lempar turbo dengan awalan dan tanpa awalan, dengan menunjukkan nilai sportivitas, tanggung jawab dan disiplin melalui pengamatan .
3. Siswa dapat mengidentifikasi masalah masalah yang timbul saat praktek lempar turbo
4. Siswa dapat mengidentifikasi sendiri teknik pegangan yang dia kuasai.

## C. Materi Pembelajaran

1. Kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional ( Lempar Turbo)

## D. Pendekatan dan Model Pembelajaran

1. Pendekatan *Motor Learning* melalui metode latihan terbimbing
2. Model *Problem based learning*
3. Penerapan *Blanded Learning*

## E. Media dan Alat Pembelajaran

### a. Media Pembelajaran

Dalam media dan Alat pembelajaran yang digunakan pada kegiatan pembelajaran ini diantaranya sebagai berikut :

### Media Alat dan Bahan Pembelajaran

#### 1. Media Elektronik

Dalam media, Alat dan Bahan pembelajaran yang digunakan pada kegiatan pembelajaran ini diantaranya sebagai berikut :



#### 2. Media Penyampaian materi:

- a. Video potongan rangkaian gerak lempar turbo (<https://www.youtube.com/watch?v=rk0-XCPS4UY>)
- b. Video rangkaian gerak lempar turbo (<https://www.youtube.com/watch?v=iZM6jjDbwvs> )
- c. Video kesalahan-kesalahan saat lempar turbo  
(<https://www.youtube.com/watch?v=Ke3hV8e1BAI&t=135s> )
- d. Lembar Kerja dan Penilaian Teknik kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui

### 3. Alat Pembelajaran

Alat yang dipakai dalam lempar turbo oleh peserta didik diantaranya : Turbo atau bisa menggunakan kertas yang di gulung atau pelapah daun pisang, botol air mineral yang di isi pasir pengganti turbo.



**Turbo**

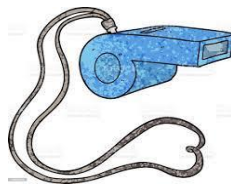


**Kertas Karton**

Gbr. Turbo yang di modifikasi



**Pelepah Pisang**



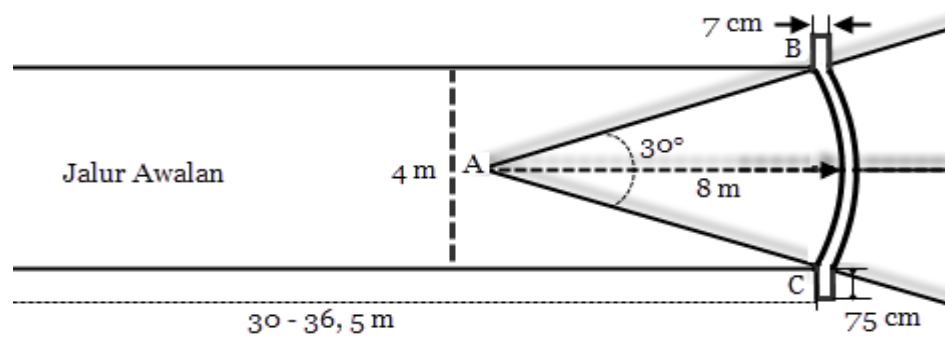
**Pluit**



**Kun**



**Meteran**



**Gbr. Bentuk Lapang Lempar Turbo**

### F. Sumber Pembelajaran

1. Buku Siswa Kelas 5 SD Kurikulum 2013 PJOK Revisi 2019 (1), Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
2. Modul Penjas, Orkes SD Dasar-Dasar Atletik Universitas Terbuka.
3. Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IV Kurikulum 2013 2. Buku Pegangan Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IV Kurikulum 2013 3. Internet
4. Sumber dari Internet youtube dll

### G. Kegiatan Pembelajaran

#### ▪ Daring

#### Kegiatan Pendahuluan

1. Menyapa peserta didik di google meet dengan salam dan mengingatkan Peserta didik terkait Protokol Kesehatan selama masa pandemi covid 19 serta menugaskan salah satu peserta didik untuk



memimpin doa di google meet.

2. Mengecek kehadiran siswa memberikan motivasi dan mengecek kesiapan siswa dengan icebreaking dan menjelaskan tujuan pembelajaran.
3. Peserta didik mengamati materi yang disajikan oleh guru melalui *video yang di kirim di power Point, WhatsApp Grup* dalam bentuk *gambar dan video pembelajaran* terkait teknik lemparan lempar roket/turbo.
4. Peserta didik melakukan peregangan dan mempraktikkan teknik lempar roket/turbo dengan memodifikasi alat secara mandiri sesuai instruksi guru.

### ***Kegiatan Inti***

1. Peserta didik menyimak tujuan pembelajaran, dan penjelasan permasalahan yang akan diselesaikan mengenai rangkaian gerak Lempar Turbo melalui tayangan video youtube.
2. Guru memberikan suatu problem bahan pembelajaran dengan mempraktekan gerakan yang kurang tepat yang dapat didiskusikan peserta didik dengan teman, kelompok tentang lemparan/lecutan saat melakukan lempar turbo.
3. Siswa mengidentifikasi masalah – masalah melalui contoh yang didemonstrasikan oleh guru tentang materi lempar turbo
4. Guru mengajukan pertanyaan terkait tayangan video, gambar atau teks pembelajaran tentang tentang materi lempar turbo. Agar masalah yang terjadi tidak di ulangi di praktek siswa sevara mandiri mapun luring nantinya
5. Peserta didik mempraktekan latihan gerakan teknik dasar lempar turbo sesuai dengan video pembelajaran, dan intruksi LKPD. Peserta didik melaporkan hasil latihan gerak dasar lempar turbo berupa video melalui whatsapp grup.

### ***Kegiatan Penutup***

#### ***Kesimpulan Pembelajaran***

1. Peserta didik dan guru menyimpulkan hasil teknik dasar lempar roket/turbo
2. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan dan menginformasikan rencana kegiatan pembelajaran untuk pertemuan berikutnya.
3. Guru mengingatkan peserta didik untuk menjaga kesehatan dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan covid 19 serta menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin doa.

▪ **Luring**

Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran ( 2 x 35 Menit )			
<i>Kegiatan Pendahuluan</i>			<b>Pemikiran Abad 21 dan Penguatan Karakter</b>
<p><b>Orientasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Siswa melakukan cek suhu dan mencuci tangan kemudian berdo'a.</li> <li>▪ Melakukan presensi untuk memeriksa kehadiran siswa dalam kelas</li> <li>▪ Menanyakan kesehatan siswa untuk mengetahui keadaan sebelum KBM.</li> <li>▪ Menyiapkan fisik dan psikis peserta didik dalam mengawali kegiatan pembelajaran melalui kegiatan <i>stretching</i> dan pemanasan melalui permainan sederhana yang mengacu pada materi lempar turbo.</li> </ul> <p><b>Apersepsi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Mengingat kembali materi prasyarat dengan melempar pertanyaan.</li> <li>▪ Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan.</li> </ul> <p><b>Motivasi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Melakukan Ice Breakin untuk mengetahui kesiapan siswa dan memberikan motivasi ke siswa untuk bersemangat melaksanakannya dan menyanyikan lagu nasional yang bertema kan sesuai materi</li> </ul>			<p>Disiplin, religious dan Nasionalisme</p>
<i>Kegiatan Inti</i>			
Sintak Model Pembelajaran ( <i>Problem Based Learning</i> )	Kegiatan Pembelajaran		Pemikiran Abad 21 dan Penguatan Karakter
	Guru	Siswa	
Orientasi peserta didik pada masalah	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru menjelaskan tujuan pembelajaran melalui media powerpoint</li> <li>▪ Guru menayangkan video suatu problem bahan pembelajaran dengan mempraktekan gerakan dasar lempar turbo</li> </ul> <p>Link Youtube Pribadi : <a href="https://youtu.be/8SvF-RJLEec">https://youtu.be/8SvF-RJLEec</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peserta didik mengamati tujuan yang di sampaikan guru</li> <li>▪ Peserta didik mampu menganalisa permasalahan yang terjadi.</li> </ul>	Literasi
Membimbing pengalaman individual atau kelompok	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru memberikan tugas kelompok dengan membagi kelompok kecil, dan tugas yang berbeda-beda .</li> </ul> <p>Link Youtube Pribadi : <a href="https://youtu.be/8SvF-RJLEec">https://youtu.be/8SvF-RJLEec</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru mengamati kesulitan Siswa saat berdiskusi tentang cara mempraktekan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Peserta didik berdiskusi dimana siswa mampu menjelaskan teknik dasar memegang, membawa dan melempar turbo secara lisan.</li> <li>▪ Peserta didik aktif dalam kelompoknya</li> </ul>	Kerja keras, Tanggung jawab dan kerja sama

	memegang, membawa dan melempar turbo.	untk merangkai kata dalam persentasi kedepan di depan kelas.	
Mengembangkan menyajikan hasil karya	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru memonitor dan melakukan pengamatan, memberikan masukan dan saran pada kelompok secara klasikal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Salah seorang perwakilan setiap kelompok diberikan kesempatan untuk memaparkan hasil diskusinya</li> <li>▪ kelompok lainanggapi dan saling mengomentari satu dengan yang lain</li> </ul>	Pemecahan masalah, Pemikiran analitik
Menganalisis dan mengevaluasi prose pemecahan masalah	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru mempraktekkan di lapangan gerakan dasar yang sebenarnya agar siswa tidak salah saat praktek</li> <li>▪ Guru meminta siswa secara individu mempraktekkan gerakan dasar memegang, membawa dan melempar turbo.</li> <li>▪ Guru mengevaluasi hasil praktek yang telah dilakukan oleh peserta didik tentang kualitas hasil yang telah diperoleh dari kegiatan .</li> <li>▪ Guru memberikan LKPD kegiatan mandiri di rumah memodifikasi alat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ .Siswa kelapangan dan melakukan tehnik memegang , membawa dan melempar turbo</li> <li>▪ Siswa menyajikan variasi tentang 3 tehnik memegang dan melempar turbo dengan awalan dan tanpa awalan secara individu.</li> <li>▪ Melalui perwakilan kelompok siswa diminta memperagakan rangkaian gerak lempar turbo dari awalan hingga tahap akhiran.</li> <li>▪ Siswa dari kelompok lain memperhatikan apa yg telah di presentasikan oleh kelompok lain dan di persilakan mengajukan pertanyaan atau memberikan tanggapan Siswa memperbaiki hasil presentasi dan membuat kesimpulan.</li> </ul>	Pemecahan masalah, Kerja sama, tanggung jawab dan kerja keras
<b>Penutup</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guru bertanya kepada siswa apakah sudah memahami materi yang disampaikan</li> <li>▪ Guru mengajak melakukan pendinginan</li> <li>▪ Guru memberikan penghargaan kepada siswa yang mampu menjawab</li> </ul>	Jujur, sportif dan disiplin		

pertanyaan guru atau menyelesaikan masalah yang dihadapi oleh beberapa siswa

- Guru penguatan, manfaat dan memotivasi agar tugas dikerjakan oleh semua anggota kelompok selesai sesuai dengan jadwal yang telah di buat serta menyampaikan materi yang akan datang.
- Pemberian LKPD
- Berdo'a.

## H. Penilaian

1. Sikap dalam bentuk observasi
2. Pengetahuan dengan Tes tertulis dan penugasan
3. Keterampilan dengan Tes praktik dan portopolio

MEDAN, Oktober 2021

Guru Mata Pelajaran Pjok

Mangetahui,  
Kepala Sekolah  
UPT SD NEGERI 064006

Oni Rorwita Dalimunthe, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19670427 199203 2 007

Riyanti Khairiah, S.Pd  
NIP. 198706222011012015

## MATERI AJAR

### 1. Pengertian kids atletik

Kids Atletik merupakan aktivitas gerak dasar olahraga yang bertujuan mengenalkan gerak dasar untuk anak-anak. Kids Atletik memiliki 3 tahapan kategori usia, yakni usia 7-8 tahun, 9-10 tahun dan 11-12 tahun.

Pengertian lain Kids Atletik anak adalah cabang pengembangan dari olahraga Atletik yang mana hanya bisa dimainkan atau diperlombakan oleh anak-anak. Biasanya Atletik Anak yang dimainkan oleh anak-anak yang masih duduk di bangku Sekolah Dasar. Kids Atletik ini merupakan olahraga dini yang dikenalkan jauh-jauh hari kepada anak-anak sebagai sebuah upaya untuk menumbuhkan bibit-bibit potensi nantinya pada cabang Olahraga Atletik.

### 2. Nomor perlombaan kids Atletik.

Nomor-nomor permainan pada Kids Atletik ini di susun lebih sederhana dan lebih praktis sesuai kondisi anak-anak. Namanya saja Anak-anak pastinya fokus pada anak-anak. Ada empat nomor yang diperlombakan pada cabang olahraga anak ini yaitu:

#### a. Lari Formula



#### c. Lari Gawang



### b. Loncat Katak



### d. Lempar Turbo



## 3. Pengertian Lempar Turbo / Roket di Sekolah Dasar



**Lempar turbo** adalah dasar dari lempar lembing. Lempar lembing terdiri dari dua kata yaitu lempar dan lembing. Lempar yang berarti usaha untuk membuang jauh-jauh, dan lembing adalah tongkat yang berujung runcing yang dibuang jauh-jauh.

**Lempar Turbo** salah satu nomor yang terdapat dalam cabang olahraga kids atletik yang menggunakan alat bulat agak panjang yang *berbentuk menyerupai roket yang memiliki sayap pada sisinya yang terletak pada ujung belakang dan dilakukan dengan cara melempar sejauh-jauhnya*.

**Roket** merupakan alat berbentuk seperti rudal terbuat dari pipa paralon. Panjang roket sekitar 50 cm. Lempar /roketurbo adalah olahraga atletik lempar lembing bagi anak SD Permainan lempar roket mengombinasikan gerak dasar jalan, lari, dan lempar. Lempar roket merupakan modifikasi dari lempar lembing. Permainan ini dapat melatih kekuatan dan kecepatan gerak lengan. Dengan bermain lempar roket juga dapat menambah rasa percaya diri.

### 2. Teknik Dasar Lempar Turbo / Roket

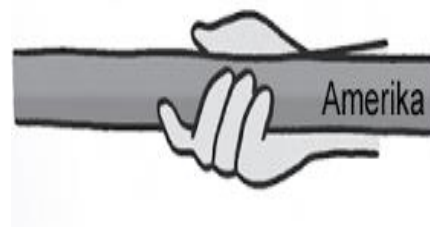
Dalam lempar turbo terdapat beberapa teknik dasar yang harus diketahui. Teknik dasar tersebut meliputi cara memegang, membawa, dan melempar turbo.

- **Memegang Turbo**

Cara memegang turbo yang biasa dilakukan para pelempar, yaitu cara Amerika, cara Finlandia dan cara pegangan Tang, sebagai berikut:

- **Cara Amerika**

Pegang turbo di bagian belakang lilitan turbo dengan jari telunjuk melingkar di belakang lilitan dan ibu jari menekannya di bagian permukaan yang lain. Sementara itu, jari-jari lain turut melingkar dibadan turbo dengan longgar.



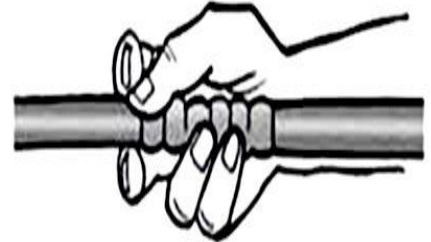
- **Cara Finlandia**



Pegang turbo pada bagian belakang lilitan dengan jari tengah dan ibu jari, sementara telunjuk berada sepanjang batang turbo dan agak serong ke arah yang wajar. Jari-jari lainnya turut melingkar di badan turbo dengan longgar

- **Cara Pegangan Tang**

Jari telunjuk dan jari tengah menjepit pegangan paling belakang lembing, sementara jari jempol, jari manis dan telunjuk meng-genggam longgar lembing bagian pegangan sisanya.

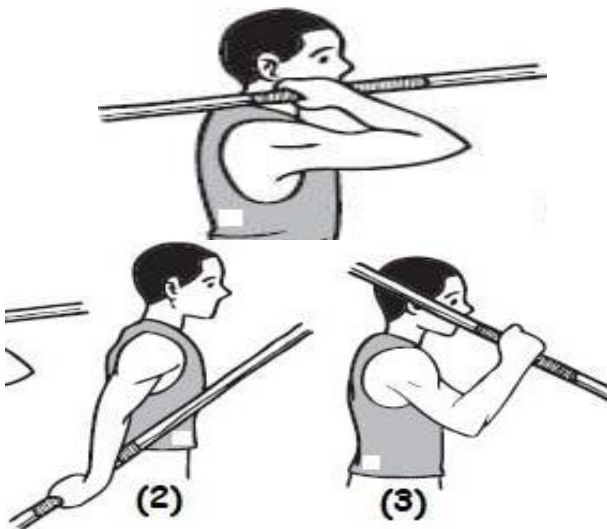


### A. Membawa Turbo

Berikut ini cara membawa Turbo, yaitu :

Ada tiga cara membawa turbo yang biasa digunakan pelempar saat melakukan awalan, di antaranya sebagai berikut

1. Turbo dibawa di atas bahu dengan mata turbo menghadap serong ke atas.
2. Turbo dibawa di belakang badan sepanjang alur lengan dengan mata turbo menghadap ke arah depan serong ke atas.
3. Turbo dibawa di atas bahu dengan mata turbo menghadap serong ke arah bawah



### B. Melempar Turbo

Melempar turbo terbagi menjadi beberapa tahap yaitu awalan, lemparan, akhiran, dan keseimbangan tubuh di bawah ini.

#### 1. AWALAN

Awalan berlari sambil membawa turbo di atas kepala dengan lengan ditekuk, siku menghadap ke depan dan telapak tangan menghadap atas. Posisi turbo berada sejajar di atas garis paralel dengan tanah. Bagian terakhir awalan terdiri atas langkah silang (cross step). Pada bagian akhir dapat dilakukan langkah dengan beberapa cara berikut:

- Dengan jingkat (hop step)
- Dengan langkah silang di depan (cross step)
- Dengan langkah silang di belakang (rear cross step)

Proses peralihan (cross step) dilakukan saat kaki diturunkan. Kedua bahu diputar perlahan ke arah kanan (bukan kidal), lengan kanan mulai bergerak dan diluruskan ke arah belakang dengan tubuh bagian atas condong ke belakang. Pandangan selalu melihat lurus ke depan.

#### 2. LEMPARAN

Pada gerak melemparkan turbo, tarik bahu kanan dan lengan melakukan gerakan melempar melalui poros bahu dengan kuat ke depan atas. Badan bergerak melewati kaki depan, lalu melepaskan turbo.

**3. AKHIRAN**

Gerak akhir lemparan dilakukan dengan melangkahhkan kaki ke depan untuk menyeimbangkan gerak agar tidak terjatuh dan tidak melebihi garis batas lemparan

**4. KESEIMBANGAN**

Gerakan dimana setelah turbo selesai di lempar posisi tubuh harus stabil dan seimbang agar tidak terjatuh saat melempar atau melewati garis area lemparan. Yang mengakibatkan lemparan kita bisa batal jika dalam system pertandingan kids atletik.



Gbr. 4 Tahapan Melempar Turbo

**C. Manfaat Lempar Turbo**

- Untuk Melenturkan otot tangan
- Melatih kekuatan otot tangan dan
- Meningkatkan ketangkasan

**LKPD**

NAMA : .....

KELAS : .....

**Tujuan Pembelajaran**

Setelah mengikuti Proses Pembelajaran, Peserta didik diharapkan :

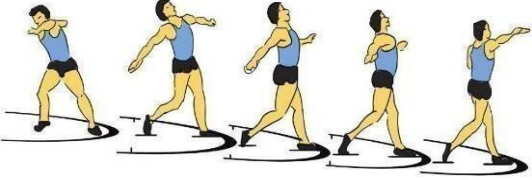
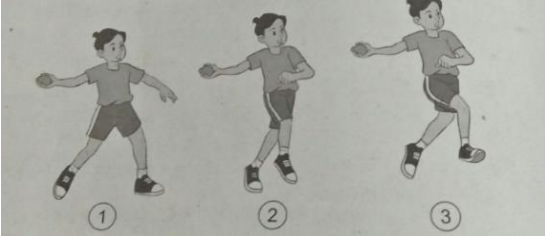
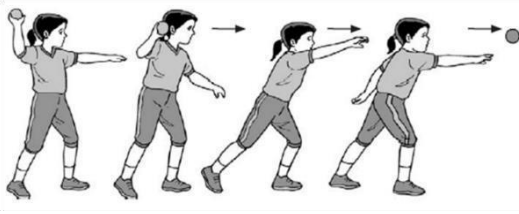
- Mendeskripsikan pengertian kids atletik, dan macam-macam lomba dalam kids atletik
- Menjelaskan Konsep gerak dasar lempar turbo,dalam kids atletik dengan baik dan benar.
- Mempraktikkan teknik lempar turbo, dengan menunjukkan nilai sportivitas,tanggungjawab dan disiplin melaluipengamatan video yang diberikan. (C4, TPACK)
- Membuat rancangan teknik lempar turbo sesuai dengan video pembelajaran yang diberikan. (C6, TPACK)

Alat yang dipakai dalam lempar turbo oleh peserta didik diantaranya :

1. Turbo atau bisa menggunakan
2. kertas yang di gulung
3. pelapah daun pisang
4. Botol plastic bekas



Untuk tugas peserta didik di rumah masing-masing perhatikan instruksi di bawah ini ya. Mempraktikkan latihan ketangkasan di bawah ini!

No	Gambar dan Petunjuk	Hasil Gerak
1	<p>Ayo lakukan gerakan langkah kaki menyilang tanpa turbo sesuai dengan gambar dan instruksi guru di WhatsApp. Di modifikasi jaraknya sesuai arahan</p> 	<p>Apakah kamu sudah melakukan gerakan seperti pada gambar? ..... ..... ..... .....</p> <p>Bagaimana cara melakukannya? ..... ..... ..... .....</p>
2	<p>Ayo lakukan gerakan jalan langkah kaki menyilang sambil memegang turbo sesuai dengan gambar dan instruksi guru di WhatsApp</p> 	<p>Apakah kamu sudah melakukan gerakan seperti pada gambar? ..... ..... ..... .....</p> <p>Bagaimana cara melakukannya? ..... ..... ..... .....</p>
3	<p>Ayo lakukan gerakan melempar turbo sesuai dengan gambar dan instruksi guru di WhatsApp</p> 	<p>Apakah kamu sudah melakukan gerakan seperti pada gambar ? ..... ..... ..... .....</p> <p>Bagaimana cara melakukannya? ..... ..... ..... .....</p>



Beri tanda cek (v) pada kolom yang sudah disediakan , setiap peserta ujian menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Perilaku yang di cek mendapat poin satu.

### RUBRIK PENILAIAN SIKAP DALAM PROSES PEMBELAJARAN

Aspek yang diukur	Deskripsi sikap yang diukur	BT (1)	MT (2)	TN (3)
1. Disiplin	hadir tepat waktu			
	Mengikuti seluruh proses pembelajaran			
	Selesai tepat waktu			
2. Kerja sama	Bersama-sama menyiapkan peralatan			
	Mau member saran kepada temanya			
	Mau bekerjasama dengan temanya			
3. Tanggung jawab	Mau mengakui kesalahan yang dilakukan			
	Tidak mencari-cari kesalahan teman			
	Mengerjakan tugas yang diterima			

Keterangan :

- BT : belum tampak
- MT ; mulai tampak
- TN : Tampak Nyata

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 30$$

#### 1. Penilaian Pengetahuan

Jawab secara lisan atau tulisan, yang mengenai konsep gerak langkah melakukan lempar lembing.

No	Pertanyaan	kriteria persekoran				jumlah
		1	2	3	4	
1	Sebutkan macam macam gaya memegang turbo!					
2	Sebutkan dan Jelaskan teknik dasar lempar turbo					
3	Jelaskan cara memegang turbo gaya amerika					
4	Jelaskan cara melempar turbo mulai dari awalan,lemparan,dan akhiran					

Jawaban

- Gaya Amerika, Finlandia dan 2 tang
- Lari jalan lempar dengan posisi berdiri dengan salah satu tangan terkuat memegang turbo pegang dan posisikan diatas kepala, arahkan turbo ke atas kira kira 45derajat dari pandangan kita. Lecutkan turbo ke depan.
- Cara Amerika  
Pegang turbo di bagian belakang lilitan turbo dengan jari telunjuk melingkar di belakang lilitan dan ibujari menekannya di bagian permukaan yang lain. Sementara itu, jari-jari lain turut Melingkar di badan turbo dengan longgar



4. Awalan berlari sambil membawa turbo di atas kepala dengan lengan ditekuk, sikut menghadap ke depan dan telapak tangan menghadap atas  
Lemparan Pada gerak melemparkan turbo, tarik bahu kanan dan lengan melakukan gerakan melempar melalui poros bahu dengan kuat ke depan atas. Badan bergerak melewati kaki depan, lalu melepaskan turbo  
Akhiran Gerak akhir lemparan dilakukan dengan melangkahkan kaki ke depan untuk menyeimbangkan gerak agar tidak terjatuh dan tidak melebihi garis batas lemparan

Keterangan :

1. Skor 4 : jika peserta didik mampu menjelaskan tiga indikator
2. Skor 3 : jika peserta didik mampu menjelaskan dua indikator
3. Skor 2 : jika peserta didik mampu menjelaskan satu indikator
4. Skor 1 : jika peserta didik tidak satupun dapat menjelaskan pertanyaan yang diajukan

Keterangan :

Penilaian terdapat kualitas jawaban peserta ujian, dengan rentang nilai antara 1 sampai 4.

<p><b>Jumlah skor yang diperoleh</b>  <b>Nilai : ----- x25</b>  <b>Jumlah skor maksimal</b></p>
---

## 2. Penilaian keterampilan

Analisis mengenai gerakan lempar turbo

### RUBRIK PENILAIAN GERAKAN LEMPAR TURBO

No	Nama peserta didik	Sikap awalan				pelaksanaan				Jumlah skor
		1	2	3	4	1	2	3	4	

Keterangan ;

- a. Peserta mendapat nilai 4, apabila ada empat indikator yang dilakukan benar
- b. Peserta mendapat nilai 3, apabila ada tiga indikator yang dilakukan benar
- c. Peserta mendapat nilai 2, apabila ada dua indikator yang dilakukan benar
- d. Peserta mendapat nilai 1, apabila ada satu indikator yang dilakukan benar

<p><i>Jumlah nilai</i>  <i>Nilai = ----- x 25</i>  <i>Jumlah skor maksimal</i></p>
--

## NILAI AKHIR

<p><b>NILAI SIKAP + NILAI PENGETAHUAN + NILAI KETERAMPILAN</b></p> <hr/> <p><b>3</b></p>
--