

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 4 Kecitran
 Kelas / Semester : 6 /1
 Muatan Terpadu : PJOK (3.3, 4.3)
 Tema : Atletik (Lari Cepat)
 Sub Tema : Start Jongkok
 Pertemuan : 1
 Alokasi waktu : 10 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah melakukan pengamatan, dengan menggunakan media gambar dan video siswa mampu menjelaskan gerakan *start* dalam olahraga atletik lari cepat dengan benar.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan gerakan *start* dalam olahraga atletik lari cepat dengan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (Religius dan Integritas) 2. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (Nasionalisme). 3. Pembiasaan membaca/menulis (Kegiatan literasi) 4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan. 	3 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang <i>start</i> lari cepat yang dijelaskan menggunakan video pembelajaran atau dengan media gambar poster teknik start jongkok pada pembelajaran lari jarak pendek. <p>Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan 2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (Critical Thinking and Problem Formulation) <p>Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang kegiatan <i>start</i> lari cepat . 2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak. 3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara <i>start</i> lari cepat dengan bimbingan guru 4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan 5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. (Creativity and Innovation) <p>Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas empat orang, kemudian praktikkan cara <i>start</i> lari cepat secara bersama-sama. (Gotong Royong) <p>Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temanya. (Mandiri) 	5 menit

Kegiatan Penutup	2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru. (Communication) <ul style="list-style-type: none"> • Salam dan do'a penutup. (Religius) 	2 menit
-------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------

C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.

A. Teknik Star

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Posisi Start Lari	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

D. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku BSE Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/Deni Kurniadi, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional, 2010.
2. Internet websitedukasi.com
3. Software Pengajaran kelas 6 SD/MI dari SCI.
4. Video/slide/gambar start lari cepat.

Mengetahui
Kepala Sekolah,



SAGIYATUN, S.Pd.SD
NIP. 19650914 198806 2 010

Kecitran, 04 Januari 2022
Guru PJOK Kelas IV



SUGIANTO, S.Pd
NIP. 19810907 200604 1 010