

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN LOK BUNTAR  
 Kelas / Semester : 4 / 1  
 Pelajaran : Atletik (Jalan Cepat)  
 Sub Pelajaran : Start  
 Pertemuan : 1  
 Alokasi waktu : 45 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

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

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Diawali dengan Salam dan Dilanjutkan Dengan Membaca Doa (<b>Orientasi</b>)</li> <li>❖ Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik (<b>Apersepsi</b>)</li> <li>❖ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (<b>Motivasi</b>)</li> </ul>	5 menit
Kegiatan Inti	<p><b>A. Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang <i>start</i> jalan cepat. (<b>Mandiri</b>)</li> </ol> <p><b>B. Menanya</b></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. (<b>Communication</b>)</li> </ol> <p><b>C. Menalar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang kegiatan <i>start</i> jalan cepat. (<b>Critical Thinking, Collaboration</b>)</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 <i>start</i> jalan cepat 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><b>D. Mencoba</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Sebelum memulai kegiatan <i>start</i> jalan cepat, guru harus mempelajari teknik <i>start</i> jalan cepat setahap demi setahap sampai mahir.</li> <li>3. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas empat orang, kemudian praktikkan cara <i>start</i> jalan cepat secara bersama-sama. (<b>Creativity, Collaboration</b>)</li> </ol> <p><b>E. Mengkomunikasikan</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temanya (<b>Mandiri</b>)</li> <li>4. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. (<b>Communication</b>)</li> </ol>	35 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan.</li> <li>2. Guru mengingatkan siswa untuk mengganti pakaian olahraga.</li> <li>3. Sebagai penutup, siswa diminta melakukan refleksi kegiatan yang sudah mereka lakukan sepanjang hari ini. (<b>Critical Thinking and Problem Solving</b>)</li> </ol>	5 menit

### C. PENILAIAN

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 kerja atau hasil karya/projek dengan rubric penilaian sebagai berikut.



Lok Buntar, 05 November 2021

Guru PJOK

SODIRIN, S. Pd  
 NIP. 196607121986081001



#### A. Teknik Start

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Mengontrol Bola	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 Pedoman Guru Tema 3 Kelas 4 dan Buku Siswa Tema 3 Kelas 4 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).
2. Internet
3. Media Pengajaran kelas 4 SD/MI
4. Video/slide/gambar *start* jalan cepat.

#### Catatan Guru

1. Masalah : .....
2. Ide Baru : .....
3. Momen Spesial : .....