

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SLB NEGERI MESUJI
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V Tunagrahita/ 1
Topik 4 Simulasi	: Kids Atletik Nomor Lempar/ Lari/ Lompat Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat dan Lempar
Alokasi Waktu	: 4 x 30 Menit (2 Pertemuan)

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan lari, lompat jauh dan lempar bola dengan menggunakan aktivitas yang menyenangkan anak-anak, dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, disiplin selama proses pembelajaran, bersikap jujur, percaya diri dan pantang menyerah, serta memiliki sikap responsif (berpikir kritis) dan proaktif (kreatif), serta mampu berkomunikasi dan bekerjasama dengan baik.

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, melakukan presensi peserta didik sebagai sikap disiplin. Guru memastikan peserta didik dalam keadaan sehat, jika terdapat peserta didik yang sakit diperbolehkan untuk tidak mengikuti pembelajaran atau dapat mengikuti pembelajaran sesuai kemampuan. 2. Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya (apersepsi) 3. Menyampaikan tujuan dan ruang lingkup pembelajaran serta memotivasi peserta didik. Peserta didik diarahkan menumbuhkan sikap nasionalisme. 4. Memfasilitasi pemanasan (statis dan dinamis) dilanjutkan dengan permainan perlombaan pindah batu. 	12 Menit
Kegiatan Inti	<p style="background-color: #ffff00; margin: 0;">Mengamati</p> <p>Peserta didik mengamati peragaan guru dan peserta didik (model) dalam melakukan gerak dasar jalan, lari, lompat jauh dan lempar bola kasti</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menampilkan gerak dasar lari, lompat jauh dan lempar bola kasti 2. Peserta didik mengamati 3. Guru memberikan kesempatan bertanya bagaimana cara melakukan lari, lompat jauh dan lempar bola kasti <p style="background-color: #ffff00; margin: 0;">Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru mengidentifikasi dan memfasilitasi peserta didik untuk bertanya sesuai dengan materi pembelajaran 2. Guru mengidentifikasi dan memfasilitasi Peserta didik untuk mempertanyakan dan mengungkapkan cara melakukan gerak dasar lari, lompat jauh dan lempar bola kasti <p style="background-color: #ffff00; margin: 0;">Mengumpulkan Data</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru meminta peserta didik mempraktikkan dasar lari, lompat jauh dan lempar bola kasti 2. Guru juga memfasilitasi peserta didik mencoba 	96 Menit

	<p>gerakan secara berkelompok dengan bermain bola kasti</p> <p>3. Guru mengamati peserta didik</p> <p>4. Peserta didik mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai lari, lompat jauh dan lempar bola kasti</p>	
	<p>Mengasosiasi</p> <p>Peserta didik melaksanakan tugas gerak pembelajaran PJOK yaitu:</p> <p>1. Peserta didik memperagakan lari, lompat jauh dan lempar bola kasti</p> <p>2. Peserta didik memperagakan lari, dan lempar bola kasti dengan modifikasi permainan bola kasti</p> <p>Guru memonitor dan memberikan <i>feed back</i> atas kebenaran gerakan peserta didik Guru bersama peserta didik menginternalisasi nilai-nilai positif PJOK sesuai materi (sportif, tanggung jawab, mandiri dan kerjasama)</p> <p>Mengkomunikasikan</p> <p>1. Perwakilan peserta didik dalam kelompok mempresentasikan lari, lompat jauh dan lempar bola kasti</p> <p>2. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami</p> <p>3. Guru dan peserta didik membuat simpulan.</p>	
Kegiatan Penutup	<p>1. Bersama dengan guru peserta didik menyimpulkan cara melakukan lari, lompat jauh dan lempar bola kasti</p> <p>2. Guru memberikan masukan/umpan balik berupa solusi dalam materi</p> <p>3. Pemberian penghargaan (apresiasi) terhadap ketekunan dan keseriusan peserta didik selama proses Pembelajaran</p> <p>4. Penyampaian tindak lanjut pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari ataupun materi pembelajaran berikutnya serta berdoa penutup</p>	12 Menit

C. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Sikap : Instrumen penilaian diri
2. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis
3. Penilaian Keterampilan : Praktik

Mengetahui
Kepala SLB N Mesuji

Mesuji,.....2021

Guru Mata Pelajaran

Widdy Guntur Bawono, M.Pd
NIP. 198402162006041007

Widdy Guntur Bawono, M.Pd
NIP. 198402162006041007

1. Penilaian Sikap

Instrumen Penilaian Diri Nama Siswa :
 Kelas :
 Semester :
 Waktu Penilaian :
 Petunjuk : Berilah tanda cek (v) pada kolom “ya” atau “tidak” sesuai keadaan sebenarnya

NO	PERYATAAN	Ya	Tidak
1.	Saya selalu berusaha belajar dengan tekun		
2.	Saya mengikuti pelajaran dengan perhatian		
3.	Saya mengumpulkan tugas tepat waktu		
4.	Saya berani mengemukakan pendapat di kelas		
5.	Saya ikut bereperan aktif dalam aktivitas kelompok		
6.	Saya membuat catatan yang dianggap penting		
7.	Saya mengerjakan tugas dengan kemampuan sendiri		
8.	Saya selalu mematuhi peraturan dengan tertib		
9.	Saya menjalankan aktivitas dengan tanggung jawab		
10.	Saya bersikap disiplin dalam mengikuti pembelajaran		
Jumlah Skor			
Nilai Akhir			

Penskoran:

- Ya mendapatkan skor 10
- Tidak mendapatkan skor 0

Skor Maksimum = 10 x 10 = 100

2. Penilaian Pengetahuan

Soal Uraian 5 butir

1. Jelaskan cara melakukan awalan lompat jauh!
2. Jelaskan cara melakukan tolakan lompat jauh!
3. Jelaskan sikap tubuh saat melayang pada lompat jauh!
4. Jelaskan bagaimana sikap mendarat pada lompat jauh!
5. Jelaskan bagaimana cara melakukan Gerakan lempar bola!

Penskoran:

- Skor 20 (Jika Jawaban benar)
- Skor 15 (Jika jawaban mendekati benar)
- Skor 10 (Jika jawaban hanya Sebagian yang benar)
- Skor 5 (jika jawaban salah)

Skor Maksimum = 20 x 5 = 100

Nilai Akhir = Skor yang diperoleh / skor maksimum x 100

3. Penilaian

Keterampilan

LARI

No.	Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		1	2	3	4
1.	Gerak dasar lengan				
	a. Bentuk gerakan lengan mengayun depan belakang				
	b. Sumber gerakan dari pangkal bahu				
	c. Kedua sikut lengan saat mengayun ditekuk				
	d. Kedua lengan saat bergerak mengayun di atas pinggang				
2.	Gerak dasar gerakan kaki				
	a. Langkah gerakan kaki lebar				
	b. Sumber gerakan kaki dari pangkal paha				
	c. Paha terangkat tinggi saat lari				
	d. Pendaratan telapak kaki dengan ujung telapak				
Jumlah Skor					
Nilai Akhir					

Penskoran:

- Skor 4 (Jika gerakan benar)
- Skor 3 (Gerakan mendekati benar)
- Skor 2 (Gerakan hanya Sebagian yang benar)
- Skor 1 (Gerakan salah)

Skor Maksimum = 4 X 8 = 32

Nilai Akhir = Skor yang diperoleh / skor maksimum x 100

LOMPAT JAUH

NO	ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
		4	3	2	1
1	Gerakan awalan lompat jauh				
2	Gerakan tolakan				
3	Sikap badan di udara (melayang)				
4	Pendaratan				
Jumlah Skor yang diperoleh					
Nilai Akhir					

Penskoran:

- Skor 4 (Jika gerakan benar)
- Skor 3 (Gerakan mendekati benar)
- Skor 2 (Gerakan hanya Sebagian yang benar)
- Skor 1 (Gerakan salah)

Skor Maksimum = $4 \times 4 = 16$

Nilai Akhir = Skor yang diperoleh / skor maksimum x 100

LEMPAR BOLA

NO.	ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
		4	3	2	1
1.	Gerakan awalan lempar bola				
2.	Gerakan tolakan				
3.	Sikap setelah melempar				
Jumlah Skor yang diperoleh					
Nilai Akhir					

Penskoran:

- Skor 4 (Jika gerakan benar)
- Skor 3 (Gerakan mendekati benar)
- Skor 2 (Gerakan hanya Sebagian yang benar)
- Skor 1 (Gerakan salah)

Skor Maksimum = $3 \times 4 = 12$

Nilai Akhir = Skor yang diperoleh / skor maksimum x 100