

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : UPTD SDN 1172 INPRES LIMAPOCCOE
Kelas / Semester : IV (Empat) / 1 (Satu)
Materi : Aktivitas Atletik
Topik : Kids Atletik Nomor Lari
Alokasi Waktu : 2 jp x 45 menit (1 x pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI (KI)

KI-3 : Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah

KI-4 : Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas 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

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 Melakukan gerakan lari ditempat 3.3.2 Melakukan gerakan lari dengan berbagai arah dan kecepatan 3.3.3 Melakukan gerakan lari dengan berbagai jarak
4.3 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.*	4.3.1 Mempraktikkan gerakan lari di tempat 4.3.2 Mempraktikkan gerakan lari dengan berbagai arah dan kecepatan 4.3.3 Mempraktikkan gerakan lari dengan berbagai jarak

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

- Siswa mampu melakukan gerakan lari ditempat
- Siswa mampu melakukan gerakan lari dengan berbagai arah dan kecepatan
- Siswa mampu melakukan gerakan lari dengan berbagai jarak

D. MATERI PEMBELAJARAN

Jalan Cepat :

- Start
- Gerakan jalan
- Memasuki garis finish

Lari Jarak pendek :

- Posisi Badan/togok
- Ayunan Lengan
- Ayunan Langkah Kaki
- Mendarat
- Memasuki Garis Finish

E. METODE PEMBELAJARAN

- Pendekatan : Saintifik
- Metode : *Movement Education*

F. SUMBER DAN MEDIA PEMBELAJARAN

Sumber Belajar

- Buku Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (Penjasorkes) untuk sekolah Dasar Kelas IV Kurikulum 2013, Edisi Revisi 2016.
Penerbit : Yudhistira (2017)

- Diklat Atletik

Media/Alat Belajar

- Lapangan
- Peluit
- Stop Watch
- Komando, Latihan/penugasan

G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> • Siswa dibariskan menjadi empat barisan • Mengecek kehadiran siswa • Menegur siswa yang tidak berpakaian lengkap • Melakukan gerakan pemanasan yang berorientasi pada kegiatan inti • Mendemonstrasikan materi inti yang akan dilakukan/dipelajari 	15 menit
Inti	<p>Mengamati (<i>observing</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menyimak informasi dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi pola gerak dasar pembelajaran atletik jalan cepat (gerak <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finish</i>) • Menyimak informasi dan mempelajari lembar periksa sendiri (<i>selfcheck sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas pola gerak dasar lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki <p>Menanya (<i>questioning</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa ; • Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan kesimpulan <p>Mempraktekkan (<i>Experimenting</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menerima dan mempelajari kartu tugas (<i>task sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas variasi pola gerak dasar pembelajaran atletik jalan cepat (gerak <i>start</i>, gerakan jalan cepat, dan memasuki garis <i>finish</i>). 	60 Menit

	<ul style="list-style-type: none"> • Melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri secara berulang-ulang. • Melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (<i>start</i>), • Melanjutkan ke gerakan kedua (gerakan lari jarak pendek) • Siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang ditentukan guru untuk mencapai ketuntasan belajar pada setiap materi pembelajaran. • Selama pembelajaran berlangsung guru melakukan penilaian proses dan sekaligus memberikan perbaikan terhadap kesalahan yang dilakukan oleh peserta didik, jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. <p>Menalar/Mengasosiasi (<i>associating</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mendapatkan umpan balik dari diri sendiri, teman dalam kelompok, dan guru • Selama pembelajaran berlangsung guru melakukan penilaian proses dan sekaligus memberikan perbaikan terhadap kesalahan yang dilakukan oleh peserta didik baik aspek kognitif, psikomotor maupun aspek afektif/sikap. • Melibatkan peserta didik mencari informasi yang luas dan dalam tentang topik/tema materi yang dipelajari. • Menggunakan beragam pendekatan pembelajaran, media pembelajaran, dan sumber belajar lain ; <p>Mengomunikasikan (<i>communicating</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mencoba tugas gerak jalan cepat dan lari jarak pendek ke dalam bentuk permainan dimodifikasi dan atau tradisional dilandasi nilai-nilai <i>disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama</i>. • Memfasilitasi terjadinya interaksi antarpeserta didik serta antara peserta didik dengan guru, lingkungan, dan sumber belajar lainnya ; • Hasil belajar siswa dinilai selama proses dan di akhir 	
--	--	--

Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Memberikan umpan balik terhadap proses hasil pembelajaran • Merencanakan kegiatan lebih lanjut dalam bentuk pembelajaran remedial, program pengayaan, layanan konseling dan/atau memberikan tugas baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar siswa • Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya 	15 menit
----------------	---	----------

H. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Indikator	Teknik Penilaian	Bentuk Instrumen	Instrumen
<ul style="list-style-type: none"> • Menyebutkan prosedur variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga • Melakukan gerak an lari ditempat • Melakukan gerakan lari dengan berbagai arah dan kecepatan • 4) Melakukan gerakan lari dengan berbagai jarak • 5) Mengatur irama langkah dan pernapasan saat lari 	<ul style="list-style-type: none"> • Praktek (kinerja) • Observasi 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes 	<ul style="list-style-type: none"> • Sebutkan prosedur variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga • Lakukan gerak an lari ditempat • Lakukan gerakan lari dengan berbagai arah dan kecepatan • Lakukan gerakan lari dengan berbagai jarak • Lakukan atur irama langkah dan pernapasan saat lari

Keterangan teknik penilaian:

1. Kuis/*embedded test* (kognisi):

Ada berapa jenis prosedur variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga, sebutkan?

Keterangan:

Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta didik, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 20$$

RUBRIK PENILAIAN

Pemahaman Konsep Lari cepat

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	0	1	2	3
Ada berapa jenis prosedur variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga, sebutkan?				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL				

Nilai 3, jika peserta didik mampu menyebutkan 3 jawaban

Nilai 2, jika peserta didik mampu menyebutkan 2 jawaban

Nilai 1, jika peserta didik mampu menyebutkan 1 jawaban

Nilai 0, jika tidak mampu menyebutkan jawaban

2. Tes unjuk kerja :

- 1) Lakukan gerakan berjalan menggunakan tumpuan kaki dengan tumit!
Badan tegak, tangan diayun seirama dengan langkah kaki, melangkah dengan mengangkat paha dan lutut tertekuk pendaratan menggunakan tumit, pandangan ke depan
- 2) Lakukan gerakan berjalan ke arah belakang !
Badan tegak, tangan diayun seirama dengan langkah kaki, pandangan tetap ke depan
- 3) Lakukan gerakan berlari menggunakan tumpuan kaki dengan tumit!
Badan tegak, tangan diayun seirama dengan langkah kaki, melangkah dengan mengangkat paha dan lutut tertekuk pendaratan menggunakan tumit, pandangan ke depan
- 4) Lakukan gerakan berlari ke arah belakang!
Badan tegak, tangan diayun seirama dengan langkah kaki, pandangan tetap ke depan

Keterangan:

1. Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta didik, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 4 (soal 1)
2. Berikan penilaian terhadap kualitas unjuk kerja peserta didik, dengan rentang nilai antara 1 sampai dengan 3 (soal 2)

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 50$$

RUBRIK PENILAIAN

Unjuk Kerja Gerak Lari Cepat

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	0	1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> - Lakukan gerak an lari ditempat - Lakukan gerakan lari dengan berbagai arah dan kecepatan - Lakukan gerakan lari dengan berbagai jarak 				
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL :				

3. Pengamatan sikap :

Pengamatan nilai *disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama*

Keterangan:

Berikan tanda cek (√) pada kolom yang sudah disediakan, setiap peserta didik menunjukkan atau menampilkan perilaku yang diharapkan. Tiap perilaku yang di cek (√) pada kategori baik, sedang dan kurang.

RUBRIK PENILAIAN

Lembar Tes Observasi Perilaku Dalam Lari Cepat

No.	Nama	Perilaku yang diNilai	CEK (√)		
			Baik(3)	Sedang(2)	Kurang(1)
1	Haykal	Disiplin			
2	Aisy	Percaya diri			
3		Tanggung jawab			
4		Sungguh-sungguh			
JUMLAH SKOR MAKSIMAL :					

Dalam Penilaian: guru mengamati perilaku yang menonjol “baik dan kurang” dan perilaku yang “rata-rata” diabaikan. Hal ini untuk memudahkan guru dalam penilaian.

Nilai akhir yang diperoleh peserta didik = Nilai tes unjuk kerja + Nilai Observasi + Nilai kuis

Mengetahui
Kepala UPTD
SDN 172 Inpres Limapoccoe

Guru Mapel PJOK,



Muhammad Saleh, S.Sos., S.Pd.
NIP. 19650505 198803 1 042

ADRIANSYAH, S.Pd.
NIP.19890907 202012 1 007

LAMPIRAN

MEDIA BAHAN AJAR

Materi Pembelajaran	: Teknik Dasar Lari
Tujuan Permainan	: semangat, percaya diri dan disiplin
Jumlah Peserta	: Satu Kelas (perorangan)
Alat yang dipakai	: Pluit, <i>Stop Wact</i> , bendera
Tempat yang digunakan	: Lapangan

Dalam berlari, unsur kecepatan harus seimbang dengan katahanan. Apabila giat berlatih, seorang pelari akan mampu berlari dengan cepat dan konsisten.

1. Berlari dengan Konsisten dan Lancar dalam Berbagai Kecepatan

Latihan dalam ini dapat dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

- Buatlah dua garis yang berjarak 40 meter. Garis pertama disebut garis start, sedangkan garis kedua disebut garis finis.
- Tancapkan bendera hijau pada garis start, berjalanlah ke depan sejauh 10 meter. Tancapkan bendera kuning lurus dengan bendera hijau. Selanjutnya, tancapkan bendera merah dalam jarak 20 meter dari bendera kuning. Tancapkan bendera hijau kedua pada pada garis finis.
- Mintalah tiga orang temanmu untuk berjongkok di antara rentang jarak bendera-bendera tersebut. Tugasnya adalah menghitung jumlah langkah-langkah pada rentang jarak yang ada.
- Selanjutnya, berdiri di belakang garis start dan mulai berlari cepat dalam irama peningkatan kecepatan yang berbeda-beda (makin lama makin cepat).
- Setelah sampai pada garis finis, tanyakan berapa jumlah langkahmu pada setiap rentang jarak kepada temanmu (sesuai posisinya).
- Catatlah jumlah yang disebutkan oleh temanmu.
- Gantikan salah satu posisi dan tugas temanmu. Mintalah ia untuk melakukan latihan dengan cara seperti yang telah kamu lakukan.
- Setelah seluruh temanmu selesai melakukannya, ulangilah latihan tersebut sesuai dengan urutan yang ada.
- Usahakan jumlah langkah pada setiap rentang jarak selalu sama untuk setiap kesempatan
- Apabila terjadi perbedaan, hendanya yang bersifat peningkatan jumlah

