

**PERANGKAT PEMBELAJARAN CALON GURU
PENGGERAK
ANGKATAN 5 TAHUN 2021**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

KELAS 4

MATA PELAJARAN :

**PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA
DAN KESEHATAN**

TOPIK 4 :

KIDS ATLETIK

**NOMOR : VARIASI POLA DASAR JALAN,
LARI, LOMPAT DAN LEMPAR**

**OLEH: QUROTUL AINI, S.Pd
NIP : -**



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN SDN TANGGUNGAN – PUCUK - LAMONGAN

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SDN Tanggungan - Pucuk - Lamongan
Kelas / Semester	: 4 /1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Topik 4 Simulasi	: Kids Atletik Nomor Lempar / Lari / Lompat
Materi	: Mempraktikkan Variasi Pola Dasar Jalan, Lari, Lompat dan Lempar melalui Permainan atau Olahraga yang dimodifikasi dan atau Olahraga Tradisional
Pembelajaran ke	: 1
Alokasi waktu	:10 Menit
Hari / Tgl Pelaksanaan	:

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui permainan Kids Atletik (Lompat Katak), peserta didik mampu mempraktikkan variasi pola dasar lari dan lompat dengan benar.
2. Melalui permainan Kids Atletik (Lempar Turbo / Roket), peserta didik mampu mempraktikkan variasi gerak dasar lempar dengan benar.
3. Dengan menggunakan aktifitas yang menyenangkan Peserta didik dapat mempraktikkan permainan Kids Atletik (Lompat Katak) dengan baik dan benar
4. Dengan menggunakan aktifitas yang menyenangkan Peserta didik dapat mempraktikkan permainan Kids Atletik (Lempar Turbo / Roket) dengan baik dan benar
5. 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), Peserta didik mampu berkomunikasi dan bekerjasama dengan baik.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin (Disiplin)2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang peserta didik. (Religius)3. Guru memastikan peserta didik dalam keadaan sehat, jika terdapat peserta didik yang sakit diperbolehkan untuk tidak mengikuti pembelajaran atau dapat mengikuti pembelajaran sesuai kemampuan (Toleransi)4. Peserta didik mendapatkan informasi tentang tujuan pembelajaran hari ini5. Peserta didik mendapatkan motivasi dari guru agar semangat dalam pembelajaran (Motivasi)	2 menit

Kegiatan Inti	<p>MENGAMATI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menunjukkan gambar gambar tentang Kids Atletik 2. Peserta didik mengamati gambar gambar tentang Kids Atletik yang ditunjukkan oleh guru <p>MENANYA</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memfasilitasi peserta didik agar mampu bertanya tentang gambar gambar yang baru saja di amati 2. Guru dan peserta didik melakukan tanya jawab tentang gambar gambar yang baru saja di amati <p>MENGEKSPLORASI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru membagi peserta didik menjadi 3 kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang dan saling bertukar infirmasi mengenai permainan Kids Atletik Lompat Katak dan Lempar Turbo 2. Guru memfasilitasi peserta didik mencoba gerakan secara berkelompok <p>MENGASOSIASI</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru menjelaskan tentang pengertian Kids Atletik 2. Guru menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar lompat katak dalam Kids Atletik 3. Guru memperkenalkan peralatan yang digunakan dalam permainan Kids Atletik Lompat Katak dan Lempar Turbo 4. Guru mempraktikkan gerakan gerakan dalam permainan Lompat Katak dan Lempar Turbo 5. Peserta didik memperagakan gerakan gerakan dalam permainan Lompat Katak dan Lemepar Turbo 6. Guru memonitor dan memberikan umpan balik atas kebenaran gerakan pesrta didik 7. Guru bersama peserta didik menginternalisasi nilai nilai positif PJOK sesuai dengan materi (sportif, tanggung jawab, mandiri dan kerja sama) <p>MENGGOMUNIKASIKAN</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Perwakilan peserta didik dalam kelompok mempresentasikan Lompat Katak dan Lempar Turbo 2. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menanyakan kembali hal hal yang blum dipahami. 	<p>6 menit</p>
----------------------	--	--------------------

Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dipandu Guru membuat kesimpulan 2. Peserta didik melaksanakan kegiatan refleksi dengan bimbingan guru tentang kesan dan pesan pembelajaran hari ini. <i>Refleksi</i> 3. Peserta didik bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran pada hari ini secara bersama-sama, <i>Penguatan</i> 4. Guru memberikan penghargaan terhadap ketekunan dan keseriusan selama proses pembelajaran <i>Apresiasi</i> 5. Peserta didik diberi soal evaluasi untuk mengukur ketercapaian kompetensi. <i>Integritas</i> 6. Peserta didik diberikan informasi berkaitan pembelajaran berikutnya. <i>Tindak Lanjut</i> 7. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu peserta didik.. <i>Religius</i> 	<p style="text-align: center;">2 menit</p>
-------------------------	---	--

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

1. Teknik Penilaian

a. Penilaian Sikap

Guru melakukan pengamatan perilaku peserta didik selama proses pembelajaran

b. Penilaian Pengetahuan

Guru memberikan soal tes tertulis kepada peserta didik

c. Penilaian keterampilan

Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mempraktikkan permainan Kids Atletik Lompat Katak dan Lempar turbo

2. Tindak Lanjut Penilaian

a. Pembelajaran Remedial

Bagi peserta didik yang belum memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM), maka akan diberikan pembelajaran tambahan (Remedial Teaching)

b. Pembelajaran Pengayaan

Guru memberikan nasihat agar tetap rendah hati, karena telah mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru memberikan materi pengayaan berupa penajaman pemahaman tentang materi.

Mengetahui,
Kepala SDN Tanggungan



Syamsul Maarif, S.Pd., M.Pd
NIP. 19720605 199605 1 001

Lamongan, 05 Januari 2022
Guru PJOK



Orotul Aini, S.Pd
NIP. -

Instrumen Penilaian Kegiatan

Aspek	Aspek yang Dinilai	Penilaian
Sikap Spiritual	Mensyukuri kesehatan sebagai karunia Tuhan YME dengan rutin berolahraga	4
Sikap Sosial	Bekerja sama dan saling tolong menolong saat melakukan gerak melompat dan melempar	4
Pengetahuan	Mampu mengerjakan soal dengan benar	4
Keterampilan	Dapat mempraktikkan gerakan Lompat Katak dan Lempar Turbo dengan benar	4

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Penilaian} \times 100}{\text{Skor maksimal}}$$

LEMBAR EVALUASI

Pilihan Ganda

Pilihlah jawaban yang tepat!

1. Lompat katak bertujuan untuk melatih
 - a. Kekuatan otot kaki
 - b. Kekuatan paha
 - c. Kekuatan otot tangan
 - d. Kekuatan lengan
2. Pada permainan Kids Atletik, gerakan yang dianggap sebagai tiga kali tanpa berhenti disebut dengan
 - a. Tiga kali melompat
 - b. Katak melompat
 - c. Pelarian kongo
 - d. Formula satu
3. Peanjang Turbo yang dipakai di sekolah dasar adalah
 - a. 40 Cm
 - b. 20 Cm
 - c. 25 Cm
 - d. 30 Cm
4. Berapa jarak awalan dalam melempar turbo pada garis start.....
 - a. 5 meter
 - b. 10 meter
 - c. 15 meter
 - d. 20 meter
5. Lempar turbo adalah modifikasi dari olahraga Atletik nomor
 - a. Lempar lembing
 - b. Tolak peluru
 - c. Lari cepat
 - d. Maraton

ESAI

Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini dengan benar!

6. Apa yang dimaksud dengan Lompat Katak?
Jawab :
7. Sebutkan teknik dasar Lompat Katak!
Jawab :
8. Apa yang dimaksud dengan Lempar Turbo?
Jawab :
9. Peralatan apa yang digunakan dalam permainan Lempar Turbo?
Jawab :
10. Sebutkan langkah langkah dalam melempar Turbo!
Jawab :

KUNCI JAWABAN

Pilihan Ganda

1. A
2. B
3. A
4. A
5. A

Esai

6. Lompat katak adalah : Gerakan melompat dengan kedua kaki bersama sama seperti katak.
7. Teknik dasar lompat katak :
 1. Dasar lompat katak
 2. Saat melompat
 3. Lompat dengan satu kaki
 4. Teknik pernapasan
8. Lempar turbo adalah : Olahraga Atletik lempar lembing bagi anak sekolah dasar
9. Roket/turbo
10.
 1. lari awalan
 2. lima langkah berirama untuk penarikan turbo
 3. lari lima langkah
 4. melepaskan lemparan turbo