

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 0303 Aek Bargot  
 Kelas / Semester : 4 / 1  
 Muatan Terpadu : PJOK (3.3, 4.3)  
 Pelajaran : Atletik (Lari Cepat)  
 Sub Pelajaran : Start  
 Pertemuan : 1  
 Alokasi waktu : 1 hari

### 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
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. <b>(Religius dan Integritas)</b></li> <li>2. Menyanyikan <b>salah satu lagu wajib dan atau nasional. (Nasionalisme).</b></li> <li>3. Pembiasaan membaca/menulis <b>(Kegiatan literasi)</b></li> <li>4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan.</li> </ol>	10 menit
<b>Kegiatan Inti</b>	<p><b>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>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>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>Mencoba</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sebelum memulai kegiatan <i>start</i> jalan cepat, guru harus mempelajari teknik <i>start</i> jalan cepat setahap demi setahap sampai mahir.</li> <li>2. 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>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>2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. <b>(Communication)</b></li> </ol>	150 menit
<b>Kegiatan Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan.</li> <li>2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga.</li> <li>3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pasa hari ini bagi tubuh.</li> <li>4. Salam dan do'a penutup. <b>(Religius)</b></li> </ol>	15 menit

### C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan keterampilan.

## LAMPIRAN PENILAIAN

### A. Format penilaian sikap sosial

No	Nama	Aspek yang di nilai					
		Jujur	Disiplin	Tanggung jawab	Santun	Peduli	Percaya diri

### B. Format penilaian pengetahuan

No	Nama	Nomor soal					Ket
		1	2	3	4	5	

### D. Format penilaian keterampilan

No	Nama	Aspek yang di nilai			Keterangan
		1	2	3	

Keterangan:

1. Posisi tubuh
2. Posisi tangan dan kaki
3. Aba-aba

### E. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 5 Kelas 4 dan Buku Siswa Tema 5 Kelas 4 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2016).
2. Internet
3. Video/slide/gambar *start* jalan cepat.

Mengetahui  
Kepala Sekolah,

Aek Bargot, Juli 2021  
Guru PJOK Kelas IV

FARIDA HANNUM, S.Pd.  
NIP. 19730417 200701 2 004

MUHAMMAD YASER ARAFAT NASUTION, S.Pd.  
NIP. -