

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
Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a. (Religius dan Integritas) 2. Menyanyikan salah satu lagu wajib dan atau nasional. (Nasionalisme). 3. Pembiasaan membaca/menulis (Kegiatan literasi) 4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan. 	10 menit
Kegiatan Inti	<p>Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang <i>start</i> jalan cepat. (Mandiri) <p>Menanya</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan 2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (Communication) <p>Menalar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang kegiatan <i>start</i> jalan cepat. (Critical Thinking, Collaboration) 2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak. 3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara <i>start</i> jalan cepat dengan bimbingan guru 4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan 5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. <p>Mencoba</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sebelum memulai kegiatan <i>start</i> jalan cepat, guru harus mempelajari teknik <i>start</i> jalan cepat setahap demi setahap sampai mahir. 2. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas empat orang, kemudian praktikkan cara <i>start</i> jalan cepat secara bersama-sama. (Creativity, Collaboration) <p>Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temanya (Mandiri) 2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru. (Communication) 	150 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan. 2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga. 3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh. 4. Salam dan do'a penutup. (Religius) 	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. -