

# RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Oleh: Ilham Dhitsaha Tanlalana Firoyan, S.Pd

**Satuan Pendidikan** : SD NEGERI 1 KEDUNGSARIMULYO  
**Mata Pelajaran** : PJOK  
**Kelas /Semester** : V/ I  
**Tema** : Kids Atletik (Nomer lempar, lari, lompat)  
**Sub Tema** : Kombinasi Pola Gerak Permainan Lompat Jauh  
**Tahun Pelajaran** : 2021/ 2022  
**Alokasi Waktu** : 10 Menit (1 Pertemuan)

## A. TUJUAN

### TUJUAN PEMBELAJARAN

- Menjelaskan kombinasi pola gerak dasar Awalan lompat jauh
- Menjelaskan kombinasi pola gerak dasar Tumpuan lompat jauh
- Menjelaskan kombinasi pola gerak dasar Melayang di udara ketika lompat jauh
- Menjelaskan kombinasi pola gerak dasar Mendarat setelah lompat jauh
- Memperagakan berbagai teknik dasar Awalan lompat jauh
- Memperagakan berbagai teknik dasar Tumpuan lompat jauh
- Memperagakan berbagai teknik dasar Melayang di udara ketika lompat jauh
- Memperagakan berbagai teknik dasar Mendarat setelah lompat jauh

### B. KEGIATAN BELAJAR MENGAJAR

### PENDAHULUAN (2 MENIT)

a. Kelas dibuka dengan ucapan salam, berdo' (religious)

c. Menanyakan kabar, dan mengecek kehadiran siswa, memberikan yel-yel khas olahraga untuk semangat siswa (**pengkondisian**)

d. Menyampaikan tema apa yang akan dipelajari.

e. Guru menjelaskan tentang tujuan, manfaat, dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.

### **KEGIATAN INTI (6 MENIT)**

#### **Mengamati**

Peserta didik diberi motivasi atau rangsangan untuk memusatkan perhatian pada topik

*Kombinasi Pola Gerak Dasar awalan lompat jauh*

*Kombinasi Pola Gerak Dasar tumpuan lompat jauh*

dengan cara :

#### **Menyimak**

Pemberian contoh-contoh materi untuk dapat dikembangkan peserta didik, dari media interaktif, dsb yang berhubungan dengan:

*Gerak Dasar awalan lompat jauh*

*Gerak Dasar tumpuan lompat jauh*

#### **Mendengar**

Pemberian materi oleh guru yang berkaitan dengan

*Kombinasi Pola Gerak Dasar awalan lompat jauh*

*Kombinasi Pola Gerak Dasar tumpuan lompat jauh*

*Kombinasi Pola Dasar Gerak pendaratan lompat jauh*

#### **Mempraktekan**

Siswa mempraktekan kombinasi pembelajaran lompat jauh dari sikap awalan, tolakan, pendaratan lompat jauh.

## **PENUTUP (2 MENIT)**

- Melakukan Penilaian
- Melakukan refleksi
- Menyampaikan tema materi pada pertemuan yang akan datang
- Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa.

## **C. PENILAIAN**

- Penilaian Sikap: Lembar Observasi
- Penilaian Pengetahuan: Tes Tertulis
- Penilaian Keterampilan: Praktek

Mengetahui

Kepala SD Negeri 1 Kedungsarimulyo

Jepara, 06 Januari 2022

Guru PJOK

**Drs. Muhammad Mawardi**

NIP. 196601131988061003

**Ilham Dhitsaha Tanlalana Firoyan, S.Pd**

NIP