

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