

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Sekolah : UPTD SDN TLOMAR 2
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : 4/1 (Ganjil)
Materi : Atletik
Alokasi Waktu : 3 x 60 menit (3 x pertemuan)

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati, menanya, dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	3.3.1 Menjelaskan materi gerakan lari dengan start jongkok sesuai dengan gambar dan peragaan 3.3.2 Menjelaskan materi gerakan lompat katak sesuai dengan gambar dan peragaan 3.3.3 Menjelaskan materi gerakan lempar turbo sesuai dengan gambar dan peragaan .
4.3 mempraktikkan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	4.3.1 Melakukan gerakan dasar lari dengan start jongkok 4.3.2 Mendemonstrasikan variasi ketrampilan gerakan lari dengan start jongkok 4.3.3 Melakukan gerakan dasar lompat katak 4.3.4 Mendemonstrasikan variasi ketrampilan gerakan lompat katak 4.3.5 Melakukan gerakan dasar lempar turbo 4.3.6 Mendemonstrasikan variasi ketrampilan gerakanlempar turbo

C. Tujuan Pembelajaran

1. Setelah kegiatan belajar siswa mampu menjelaskan mengenai macam-macam gerakan dasar lari yang baik dan benar
2. Setelah kegiatan belajar siswa mampu mempraktekkan tentang macam-macam Gerak dasar lari yang baik dan benar.
3. Setelah kegiatan belajar gerak, siswa mampu mendemonstrasikan variasi ketrampilan gerakan lari yang baik dan benar
4. Setelah kegiatan belajar siswa mampu menjelaskan mengenai macam-macam gerakan lompat katak yang baik dan benar
5. Setelah kegiatan belajar siswa mampu mempraktekkan tentang macam-macam Gerakan lompat katak yang baik dan benar.
6. Setelah kegiatan belajar gerak, siswa mampu mendemonstrasikan variasi ketrampilan gerakan lompat katak yang baik dan benar
7. Setelah kegiatan belajar siswa mampu menjelaskan mengenai macam-macam gerakan lempar turbo yang baik dan benar
8. Setelah kegiatan belajar siswa mampu mempraktekkan tentang macam-macam Gerakan turbo yang baik dan benar.
9. Setelah kegiatan belajar gerak, siswa mampu mendemonstrasikan variasi ketrampilan gerakan lempar turbo yang baik dan benar

D. Materi Pembelajaran.

Kids Atletik

Lari

- a. Posisi Start
- b. Gerakan berlari
- c. Posisi memasuki garis Finish

Lompta Katak

- a. Posisi kaki
- b. Gerakan ayunan tangan
- c. Gerakan melompat

Lempar Turbo terbagi dalam bebera pafase yaitu;

- a. Awalan
 - Irama 5 langkah
 - Dalam fase irama 5 langkah terjadi percepatan sebagai persiapan pelempar menuju pelepasan turbo.
- b. Pelepasan

Dalam fase pelepasan dihasilkan kecepatan tambahan dan ditransfer keturbo sebelum dilepaskan.
- c. Pemulihan

Dalam tahap pemulihan, pelempar menahan dan menghindari kesalahan

E. Metode Pembelajaran

Model Pembelajaran	: Sainifik
Pendekatan Pembelajaran	: STEAM
Metode pembelajaran	: Penugasan, diskusi kelompok

F. Media dan Alat / Bahan Pembelajaran

- Leptop, samrt phone
- Gambar peraga, video pembelajaran lari, lompat katak, dan turbo
- Bola tenis sebagai pengganti turbo/turbo modifikasi, meteran

G. Sumber Pembelajaran

- Buku Guru PJOK kelas 4
- Buku Siswa PJOK kelas 4
- Lingkungan setempat
- <https://www.youtube.com/watch?v=BdqKYixTE6U>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Oy1jZfhQTV8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=f5nGt7s4BS8>

H. Langkah-langkah Pembelajaran Pertemuan 1

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">▪ Guru memberikan salam dan mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.▪ Menginformasikan tema yang akan dibelajarkan yaitu tentang "Perkembangbiakan Tumbuhan".▪ Guru menyampaikan tahapan kegiatan yang meliputi kegiatan mengamati, menanya, mengeksplorasi, mengomunikasikan dan menyimpulkan.	10 menit
Kegiatan Inti	Materi lari dengan menggunakan start jongkok	
	<p><u>Mengamati (5 menit)</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Siswa menyimak materi dengan bantuan media gambar dan video tentang materi lari start jongkok.<ul style="list-style-type: none">• https://www.youtube.com/watch?v=BdqKYixTE6U <p><u>Mencoba (20 menit)</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Mempraktikkan rangkaian gerakan lari start jongkok.• Siswa melakukan keterampilan lari dengan menggunakan start jongkok. <p><u>Menanya (5 menit)</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Siswa berdiskusi melalui WA grup berkenaan dengan tayangan tentang menganalisis posisi kaki pada start jongkok, posisi tubuh saat aba-aba bersedia, siap dan mulai dalam pembelajaran lari menggunakan start jongkok dan bertanya kepada guru bila ada yang tidak dipahami;• Siswa mengidentifikasi posisi kaki, posisi tubuh saat aba-aba bersedia, siap, dan mulai dalam pembelajaran lari menggunakan start jongkok dan mencatat beberapa hal untuk dijadikan masukan bagi kelompoknya.	40 menit

	<p><u>Mengasosiasi (5 menit)</u> Menganalisis gerak dasar lari menggunakan start jongkok dengan memilah gerakan-gerakan</p> <p><u>Mengkomunikasikan (5 menit)</u> Menyampaikan hasil analisis gerakan lari dengan start jongkok melalui WA grup.</p>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Peserta didik membuat kesimpulan dibantu dan dibimbing guru. ▪ Melaksanakan penilaian dan refleksi dengan mengajukan pertanyaan atau tanggapan peserta didik dari kegiatan yang telah dilaksanakan sebagai bahan masukan untuk perbaikan langkah selanjutnya. ▪ Merencanakan kegiatan tindak lanjut dengan memberikan tugas baik carai ndividu maupun kelompok. ▪ Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya. ▪ Menutup pelajaran dengan berdo'a dan salam. 	10Menit

Pertemuan 2

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Guru memberikan salam dan mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing. ▪ Menginformasikan tema yang akan dibelajarkan yaitu tentang ” Perkembangbiakan Tumbuhan”. ▪ Guru menyampaikan tahapan kegiatan yang meliputi kegiatan mengamati, menanya, mengeksplorasi, mengomunikasikan dan menyimpulkan. 	10 menit
Kegiatan Inti	Materilempar lompat katak	
	<p><u>Mengamati (5 menit)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak materi dengan bantuan media gambar dan video tentang materi lompat katak. <ul style="list-style-type: none"> • https://www.youtube.com/watch?v=Oy1jZfhQTV8 <p><u>Mencoba (20 menit)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan rangkaian gerakan lompat katak. • Siswa melakukan keterampilan lompat katak. <p><u>Menanya (5 menit)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa berdiskusi melalui WA grup berkenaan dengan tayangan tentang menganalisis posisi kaki, ayunan tangan 	40 menit

	<p>dan pendaratan pada lompat katak kepada guru bila ada yang tidak dipahami;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa mengidentifikasi posisi kaki, ayunan tangan dan pendaratan serta mencatat beberapa hal untuk dijadikan masukan bagi kelompoknya. <p><u>Mengasosiasi (5 menit)</u> Menganalisis gerak dasar lompat katak dengan memilah gerakan-gerakan</p> <p><u>Mengkomunikasikan (5 menit)</u> Menyampaikan hasil analisis gerakan lompat katak melalui WA grup.</p>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ■ Peserta didik membuat kesimpulan dibantu dan dibimbing guru. ■ Melaksanakan penilaian dan refleksi dengan mengajukan pertanyaan atau tanggapan peserta didik dari kegiatan yang telah dilaksanakan sebagai bahan masukan untuk perbaikan langkah selanjutnya. ■ Merencanakan kegiatan tindak lanjut dengan memberikan tugas baik carai ndividu maupun kelompok. ■ Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya. ■ Menutup pelajaran dengan berdo'a dan salam. 	10Menit

Pertemuan 3

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ■ Guru memberikan salam dan mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing. ■ Menginformasikan tema yang akan dibelajarkan yaitu tentang ” Perkembangbiakan Tumbuhan”. ■ Guru menyampaikan tahapan kegiatan yang meliputi kegiatan mengamati, menanya, mengeksplorasi, mengomunikasikan dan menyimpulkan. 	10 menit
Kegiatan Inti	Materilempar turbo	
	<p><u>Mengamati (5 menit)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak materi dengan bantuan media gambar serta video pembelajaran lempar turbo. <ul style="list-style-type: none"> • https://www.youtube.com/watch?v=f5nGt7s4BS8 <p><u>Mencoba (20 menit)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mempraktikkan rangkaian gerakan, awalan ,posisi tangan dan ayunan tangan saat melempar secara bergantian dan 	40 menit

dilakukan berulang-ulang dilandasi nilai-nilai disiplin, tanggungjawab, dan kerjasama melalui permainan bola berekor.

- Siswa melakukan keterampilan dasar lempar turbo dengan permainan bola berekor.

Berikut materi bola berekor :

1. Permainan lempar tangkap bola berekor secara berpasangan

➤ **Langkah-langkah pembelajaran**

Langkah 1. Lemparan kedepan

- Memperkenalkan bola berekor, tindakan keamanan dan pegangan.
- Cara menarik bola berekor, menahan tinggi di atas kepala
- Condongkan badan kebelakang

Langkah 2. Lemparan dengan berdiri

- Berdiri kaki terpisah 60 –90 cm, kaki menunjuk ke arah lemparan.
- Tarik bola berekor, pertahankan telapak berada di atas setinggi bahu
- Angkat sedikit tungkai kiri untuk mengawali gerakan, pertahankan berat badan pada tungkai yang bungkuk (ditekuk)
- Tujuan : untuk melempar dari posisi power

Langkah 3. Irama 3 langkah dan lempar

- Mulailah dengan tungkai kanan kedepan dan bola berekor ditarik
- Melangkahlah dengan kaki kiri ke kiri (seluruh telapak) dan doronglah kelangkah impuls dan lanjutkan dengan lemparan
- Tujuan; untuk memperkenalkan langkah impuls dan dirangkaikan dengan posisi power

Langkah 4. 5 langkah dan lempar

- Mulailah dengan berdiri tertutup dengan bola berekor dalam posisi ditarik, langkah.
- Langkah pertama dengan tungkai kanan.
- Mulai dengan 2 langkah jalan (nanti 2 langkah lari) dan irama 3 langkah

	<p>- Tujuan; untuk mengembangkan gerakan 5 langkah</p> <p>Langkah 5. Awalan dan penarikan</p> <p>- Gerakan penarikan bola berekor dengan berjalan kemudian dengan jogging.</p> <p>- Manfaatkan poin pengamatan dari samping dan belakang untuk mengontrol posisi bola berekor.</p> <p>- Tetapkan awalan dengan marka start dan marka antara, kemudian tambahkan irama 5 langkah.</p> <p>- Tujuan; untuk memperkenalkan penarikan bola berekor dan diimbangi awalan dengan irama 5 langkah.</p> <p>Langkah 6. Rangkaian keseluruhan</p> <p>- Rangkaian lengkap dengan kontrol dan koreksi posisi power</p> <p>- Rangkaian lengkap dengan bola berekor</p> <p>Tujuan; untuk merangkai fase-fase kedalam gerakan yang lengkap</p> <p>Langkah 7.</p> <p>siswa melakukan rangkaian lempar turbo dari awalan, lemparan dan gerak pemulihan</p> <p><u>Menanya (5 menit)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa berdiskusi melalui WA grup berkenaan dengan tayangan tentang menganalisis gerakan awalan, posisi tangan dan ayunan tangan saat melempar dalam pembelajaran lempar turbo dan bertanya kepada guru bila ada yang tidak dipahami; • Siswa mengidentifikasi gerakan, awalan, posisi tangan dan ayunan tangan saat melempar dalam pembelajaran lempar turbo dan mencatat beberapa hal untuk dijadikan masukan bagi kelompoknya. <p><u>Mengasosiasi (5 menit)</u></p> <p>Menganalisis gerakan dasar lempar turbo dengan memilah gerakan-gerakan untuk diterapkan dalam permainan. (bersama kelompok)</p> <p><u>Mengkomunikasikan (5 menit)</u></p> <p>Menyampaikan hasil analisis gerakan lempar turbo melalui WA grup.</p>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ■ Peserta didik membuat kesimpulan dibantu dan dibimbing guru. ■ Melaksanakan penilaian dan refleksi dengan mengajukan 	10Menit

	<p>pertanyaan atau tanggapan peserta didik dari kegiatan yang telah dilaksanakan sebagai bahan masukan untuk perbaikan langkah selanjutnya.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Merencanakan kegiatan tindak lanjut dengan memberikan tugas baik carai ndividu maupun kelompok. ▪ Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya. • Menutup pelajaran dengan berdo'a dan salam. 	
--	--	--

I. Penilaian

1. Penilaian sikap

- a. Teknik Penilaian : Observasi
- b. Bentuk Instrument : Jurnal (Lampira 1)

2. Pengetahuan

- a. Teknik Penilaian : Tes tulis
- b. Bentuk instrument : Pilihan Ganda (Lampira 2)

3. Keterampilan

- a. Teknik Penilaian : Praktik
- b. Bentuk Instrument : Rubrik Penilaian

1. Pembelajaran Remedial

Aktivitas kegiatan pembelajaran remedial dapat berupa: pembelajaran ulang, bimbingan perorangan, belajar kelompok atau tutor sebaya dengan merumuskan kegiatan pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik, alokasi waktu, sarana dan media pembelajaran.

2. Pembelajaran Pengayaan

Kegiatan pembelajaran pengayaan dirumuskan sesuai dengan karakteristik peserta didik, alokasi waktu, sarana dan media pembelajaran.

Mengetahui:
Kepala UPTD SDN Tlomar 2

Bangkalan, 24-09-2020
Guru Mata Pelajaran

SITI MUAWANAH, M.Pd
NIP. 19730108 199605 2 001

OKTA TRICAHYANA, S.Pd
NIP. 19871020 201503 1 004

Catatan Kepala Sekolah :

.....
.....
.....
.....

Lampiran 1

JURNAL PENILAIAN SIKAP

No.	Tanggal	Nama	Catatan	Butir sikap	Penanganan
1		Bani	Terlambat	Disiplin	Diperingatkan agar tidak mengulangi
2					
3					

1. **Petunjuk penilaian**

- a. Isikan tanggal kejadian pada kolom Tanggal
- b. Tulis nama siswa yang melakukan sikap sangat baik atau kurang baik pada kolom Nama Siswa
- c. Tulis kejadian apa atau kegiatan apa yang dilakukan oleh siswa yang bersangkutan pada kolom Catatan Perilaku
- d. Masukkan jenis kegiatan apa yang dilakukan oleh siswa pada Butir Sikap. Misal: kejujuran, toleransi, empati, dll
- e. Isikan Tingkatkan, Lanjutkan, dll pada kolom keterangan.

Keterangan :

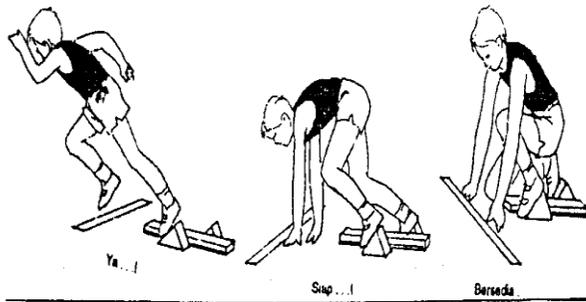
- a. Siswa yang dicatat dalam jurnal pada dasarnya adalah mereka yang menunjukkan perilaku yang sangat baik atau kurang baik secara alami (siswa-siswa yang menunjukkan sikap baik tidak harus dicatat dalam jurnal)
- b. Perilaku sangat baik atau kurang baik yang dicatat dalam jurnal tersebut tidak terbatas pada butir-butir nilai sikap (perilaku) yang hendak ditanamkan melalui pembelajaran yang saat itu sedang berlangsung sebagaimana dirancang dalam RPP, tetapi juga butir-butir nilai sikap lainnya yang ditumbuhkan dalam semester itu selama sikap tersebut ditunjukkan oleh siswa melalui perilakunya secara alami
- c. Apabila siswa tertentu Pernah menunjukkan sikap kurang baik, ketika yang bersangkutan telah (mulai) menunjukkan sikap yang baik (sesuai harapan), sikap yang (mulai) baik tersebut harus dicatat dalam jurnal

Pada akhir semester guru mata pelajaran meringkas perkembangan sikap spiritual dan sikap sosial setiap siswa dan menyerahkan ringkasan tersebut kepada walikelas untuk diolah lebih lanjut.

Pada akhir semester guru mata pelajaran meringkas perkembangan sikap spiritual dan sikap sosial setiap siswa dan menyerahkan ringkasan tersebut kepada wali kelas untuk diolah lebih lanjut.

Soal no. 1.

Berdasarkan gambar di bawah ini jelaskan posisi saat melakukan start jongkok



Kunci jawaban,

Langkah-langkah melakukan start jongkok:

- Lutut kaki belakang diletakan pada ujung kaki depan dengan jarak satu kepal tangan.
- Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu, telapak tangan (jari-jari) letakan dibelakang garis start dengan telapak tangan membentuk "V" terbalik.
- Pandangan lurus ke lintasan d. Berat badan berada dikedua tangan. Pada aba-aba "Siap" memindahkan berat badan ke depan, Aba-aba "ya" atau bunyi pistol secara reflek dan cepat melesat bertolak ke depan

PEDOMAN PENILAIAN,

Nilai 3 Apabila bisa melakukan 3 aspek

Nilai 2 Apabila bisa melakukan 2 aspek

Nilai 1 Apabila bisa melakukan 1 aspek

Nilai = $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100 =$

. Lampiran 3

Kisi-kisi Penilaian Keterampilan

No	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi	Indikator instrument	Bentuk instrument	No instrument
1	4.3 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	4.3.1 Melakukan gerakan dasar lari dengan start jongkok 4.3.2 Mendemonstrasikan variasi keterampilan gerakan lari dengan start jongkok	Lari <ul style="list-style-type: none">• Posisi Start• Gerakan berlari• Posisi memasuki garis Finish	Melalui test Praktek siswa dapat melakukan gerak dasar lari dengan start jongkok	Rubrik penilaian Test praktek	1.

Rubrik Penilaian

No	NAMA	Posisi start jongkok				Gerakan berlari				Gerakan memasuki finis				Total
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1														
2														
dst														

Pedoman penskoran

1. Posisi saat start jongkok		
Mempraktikkan	Posisi kaki pada aba-aba bersedia	Nilai 4 Apabila bisa melakukan 4 aspek
	Posisi kaki pada aba-aba siap	Nilai 3 Apabila bisa melakukan 3 aspek
	Posisi kaki pada aba-aba mulai	Nilai 2 Apabila bisa melakukan 2 aspek
	Arah pandangan	Nilai 1 Apabila bisa melakukan 1 aspek
2. Gerakan saat berlari		
Mempraktikkan	Keserasian ayunan tangan dan kaki	Nilai 3 Apabila bisa melakukan 3 aspek
	Gerakan ayunan tangan	Nilai 2 Apabila bisa

		melakukan 2 aspek
	Arah pandang saat berlari	Nilai 1 Apabila bisa melakukan 1 aspek

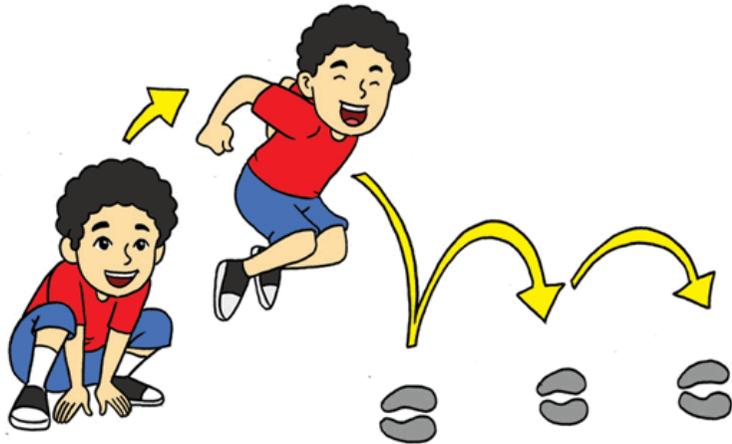
3. Gerakan memasuki garis finis

	3. Gerakan memasuki garis finis	
Mempraktikkan	Posisi tubuh saat akan memasuki garis finis	Nilai 3 Apabila bisa melakukan 3 aspek
	Langkah kaki saat akan memasuki garis finis	Nilai 2 Apabila bisa melakukan 2 aspek
	Posisi tangan saat akan memasuki garis finis Saat kembali setelah selesai melempar	Nilai 1 Apabila bisa melakukan 1 aspek

No	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi	Level kognitif	Indikator Soal	Bentuk Soal	No Soal
1	3.3 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan / olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	3.3.2. Menjelaskan materi gerakan lompat katak sesuai dengan gambar dan peragaan	Lompat Katak <ul style="list-style-type: none"> • Posisi kaki • Gerakan ayunan tangan • Gerakan melompat 	L3	- Dengan disajikan gambar, siswa dapat menjelaskan teknik dasar pada lompat katak dengan benar -	isei	1.

Soal no. 1.

Jelaskan teknik dasar gambar di bawah ini



Kunci jawaban,

1. pada posisi awal kita berdiri tegak menggunakan ke 2 kaki yg dibuka selebar bahu.
2. Tangan di ayunkan untuk membuat keseimbangan saat akan melompat.

3. kemudian, masuklah ke pada posisi squat, yakni setengah jongkok atau posisi seperti hendak duduk pada mana bokong dicondongkan ke belakang ad interim tubuh bagian atas tetap diluruskan. Posisi squat usahakan diambil senyaman mungkin sebagai ancang-ancang untuk melompat ke depan. Pada saat melompat
4. kaki dipantulkan sehingga menghasilkan 3 kali lompatan tanpa jeda.

Nilai 4 Apabila bisa melakukan 4 aspek

Nilai 3 Apabila bisa melakukan 3 aspek

Nilai 2 Apabila bisa melakukan 2 aspek

Nilai 1 Apabila bisa melakukan 1 aspek

PEDOMAN PENILAIAN, **Nilai = $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor Maksimal}} \times 100 =$**

. Lampiran 5
Kisi-kisi Penilaian Keterampilan

No	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi	Indikator instrument	Bentuk instrument	No instrument
1	4.3 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	4.3.3 Melakukan gerakan dasar lompat katak 4.3.4 Mendemonstrasikan variasi keterampilan gerakan lompat katak	Lompta Katak <ul style="list-style-type: none"> • Posisi kaki • Gerakan ayunan tangan • Gerakan melompat 	Melalui test Praktik siswa dapat melakukan teknik gerakan Lompat Katak	Rubrik penilaian Test praktik	1.

Rubrik Penilaian

No	NAMA	Posisi Kaki				Ayunan Tangan				Gerakan melompat				Total
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1														
2														
dst														

Pedoman penskoran

Teknik Dasar Lompat Katak		
Mempraktikan	Posisi Kaki	Nilai 4 Apabila bisa melakukan 4 aspek
	Posisi tubuh	Nilai 3 Apabila bisa melakukan 3 aspek
	Ayunan tangan	Nilai 2 Apabila bisa melakukan 2 aspek
	Gerakan melompat	Nilai 1 Apabila bisa melakukan 1 aspek

Soal no. 1.

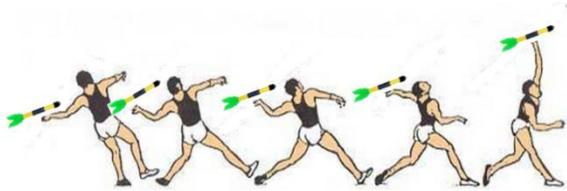
Berdasarkan gambar di bawah ini manakah yang termasuk latihan lempar turbo langkah silang (cross step)



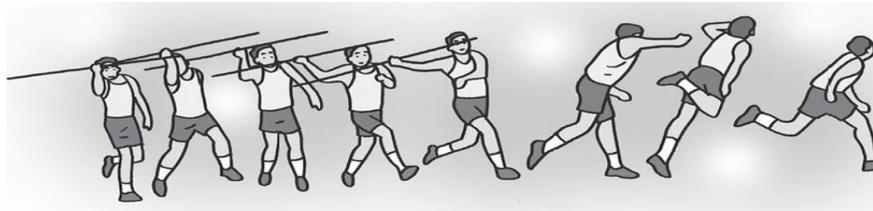
Gambar (a)



Gambar(b)



Gambar(c)



Gambar(d)

Soal,no 2



Gambar di atas menjelaskan gerakan lempar turbo pada bagian gerakan.....

- a. Gerakan awalan/anacang-ancang
- b. Cara memegang turbo
- c. Gerakan pemulihan/akhiran
- d. Gerakan pelepasan /lemparan

Kunci jawaban,

Soal no, 1, jawabanya gambar (b)

Soal no, 2, jawabanya (c) Gerakan pemulihan/akhiran

PEDOMAN PENILAIAN, Nilai = Skor yang diperoleh x 100 =

. Lampiran 7

Kisi-kisi Penilaian Keterampilan

No	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi	Indikator instrument	Bentuk instrument	No instrument
1	4.3 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	4.3.1 Melakukan gerakan dasar lempar turbo 4.3.2 Mendemonstrasikan variasi keterampilan gerakan lempar turbo	<ul style="list-style-type: none">• Gerakan awalan lempar turbo• Gerakan pelepasan turbo• Gerakan pemulihan	Melalui test Praktik siswa dapat melakukan awalan, lemparan dan gerak pemulihan lempar turbo	Rubrik penilaian Test praktik	1.

Rubrik Penilaian

No	NAMA	GerakanAwalan lempar turbo				Gerakan pelepasan lempar turbo				Gerakan pemulihan				Total
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1														
2														
dst														

Pedomanpenskoran

1. Gerakan Awalan		
Mempraktikan ketrampilan dasar awalan	Sikapawalan	Nilai 4 Apabila bisa melakukan 4 aspek
	Posisi turbo	Nilai 3 Apabila bisa melakukan 3 aspek
	Arahpandangan	Nilai 2 Apabila bisa melakukan 2 aspek
	Akhir awalan	Nilai 1 Apabila bisa melakukan 1 aspek
4. Gerakan pelepasan		
Mempraktikkan	Gerakan kaki menyilang	Nilai 4 Apabila bisa melakukan 4 aspek
	Gerakan tarikan tangan	Nilai 3 Apabila bisa

		melakukan 3 aspek
	Ayunan tangan saat-saat pelepasan turbo	Nilai 2 Apabila bisa melakukan 2 aspek
	Arah titik pelepasan	Nilai 1 Apabila bisa melakukan 1 aspek

5. Gerakan pemulihan

	5. Gerakan pemulihan	
Mempraktikkan	Gerakan kembali ke posisi sesaat setelah turbo dilepaskan	Nilai 4 Apabila bisa melakukan 4 aspek
	Gerakan melangkahhkan kaki kanan ke depan untuk menjaga tubuh tetap lurus	Nilai 3 Apabila bisa melakukan 3 aspek
	Posisi berat badan dipindahkan ke kaki kanan untuk mengurangi momentum ke depan	Nilai 2 Apabila bisa melakukan 2 aspek
	Saat kembali setelah selesai melempar	Nilai 1 Apabila bisa melakukan 1 aspek