

PERANGKAT PEMBELAJARAN
KD 3.3 KIDS ATLETIK



Disusun Oleh :

Eddy Kuswanto, S.Pd.
NIP. 196903061995011001

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SD N 12 Parittiga
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas/ Semester	: 4 (Empat)/1 (Satu)
Materi Pokok	: Kids Atletik (Lempar Turbo)
Alokasi Waktu	: 1 x 35 Menit (1 x Pertemuan)

I. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti Proses Pembelajaran, Peserta didik diharapkan :

- Mendeskripsikan pengertian kids atletik, dan macam-macam lomba dalam kids atletik
- Menjelaskan Konsep gerak dasar lempar turbo, dalam kids atletik dengan baik dan benar.
- Mempraktikkan teknik lempar turbo, dengan menunjukkan nilai sportivitas, tanggung jawab dan disiplin melalui pengamatan video yang diberikan. (C4, TPACK)
- Membuat rancangan teknik lempar turbo sesuai dengan video pembelajaran yang diberikan. (C6, TPACK)

II. Langkah-Langkah Kegiatan Pembelajaran

A. Alat, Media dan Bahan

B. Alat : Lapangan, Halaman yang cukup, roket/turbo, kertas di gulung Pelapah daun pisang

C. Media : Handphone, laptop, WhatsApp, Google meet, Gambar,

D. Bahan : Youtube dan internet, Buku Pegangan Guru dan Peserta didik, (Buku penjasorkes kelas IV kurikulum 2013 Revisi 2016 Erlangga <https://www.youtube.com/watch?v=8y5nqrBpQ5E>)

E. Metode : Problem Based Learning

F. Pertanyaan : Menjawab pertanyaan tentang kids atletik tentang lempar roket/turbo yang disajikan melalui Google Meet.

III. Peserta didik berlatih praktik /mengerjakan tugas halaman buku

Menyapa peserta didik dengan salam dan mengingatkan Peserta didik terkait Protokol Kesehatan selama masa pandemi covid 19 serta menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin doa di google meet.

Mengecek kehadiran siswa dan menjelaskan tujuan pembelajaran.

Peserta didik mengamati materi yang disajikan oleh guru melalui *video yang di kirim di power Point, WhatsApp Grup* dalam bentuk *gambar dan video* pembelajaran terkait teknik lemparan lempar roket/turbo.

Peserta didik melakukan peregangan dan mempraktikkan teknik lempar roket/turbo dengan memodifikasi alat secara mandiri sesuai instruksi guru.

IV. Peserta didik mempresentasikan hasil kerja individu

Peserta didik mempraktekan latihan gerakan teknik dasar lempar turbo sesuai dengan video pembelajaran, dan intruksi LKPD

Peserta didik melaporkan hasil latihan gerak dasar lempar turbo berupa video melalui whatsapp grup.

V. Menyimpulkan dan Penilaian Pembelajaran

Kesimpulan Pembelajaran

1. Peserta didik dan guru menyimpulkan hasil teknik dasar lempar roket/turbo
2. Guru dan peserta didik melakukan refleksi apa yang telah dicapai dan belum dicapai sesuai dengan tujuan yang ditetapkan dan menginformasikan rencana kegiatan pembelajaran untuk pertemuan berikutnya.
3. Guru mengingatkan peserta didik untuk menjaga kesehatan dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan covid 19 serta menugaskan salah satu peserta didik untuk memimpin doa.

VI. Penilaian

1. Sikap dengan Jurnal/observasi

Penilaian aspek sikap dilakukan dengan pengamatan atau observasi selama mengikuti kegiatan belajar mengajar. Aspek-aspek yang dinilai meliputi: tanggung jawab, disiplin, dan toleransi pada saat pembelajaran berlangsung

2. Pengetahuan dengan Tes tertulis dan penugasan

Setelah mempelajari materi kebugaran jasmani, Peserta didik diberikan pertanyaan yang berhubungan dengan teknik dasar lempar roket/turbo melalui WhatsApp Grup

3. Keterampilan dengan Tes praktik dan portopolio

Mengamati produk teknik dasar lempar roket/turbo yang dibuat oleh setiap Peserta didik dengan aspek yang dinilai adalah kesempurnaan gerakan.

Parittiga, April 2021

Guru Mata Pelajaran Pjok

Mangetahui,
Kepala SD N 12 Parittiga

Eddy Kuswanto, S.Pd.
NIP. 196903061995011001

Eddy Kuswanto, S.Pd.
NIP. 196903061995011001

BAHAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD N 12 PARITTIGA
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas/ Semester : 4 (Empat)/1 (Satu)
 Materi Pokok : Kids Atletik (Lempar Turbo)
 Alokasi Waktu : 1 x 35 Menit (1 x Pertemuan)

Kompetensi Dasar Dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.3 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	IPK Penunjang Menyebutkan materi gerakan lempar turbo sesuai dengan gambar dan peragaan . IPK Kunci 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.	IPK Penunjang Memperaktekan gerakan dasar lempar turbo IPK Kunci Mempraktekan dan mengamati variasi gerakanlempar turbo

A. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti Proses Pembelajaran, Peserta didik diharapkan :

- Mendeskripsikan pengertian kids atletik, dan macam-macam lomba dalam kids atletik
- Menjelaskan Konsep gerak dasar lempar turbo,dalam kids atletik dengan baik dan benar.
- Mempraktikkan teknilk lempar turbo, dengan menunjukkan nilai sportivitas,tanggungjawab dan disiplin melaluipengamatan video yang diberikan. (C4, TPACK)
- Membuat rancangan teknik lempar turbo sesuai dengan video pembelajaran yang diberikan. (C6, TPACK)

BAHAN AJAR

Atletik Kids Kid atletik adalah seperangkat alat yang ditujukan untuk aktivitas olahraga anak-anak. Sebagaimana orang dewasa yang memerlukan fasilitas atau alat olahraga standar, anak-anak pun memerlukan peralatan olahraga yang sama, namun yang sesuai dengan kebutuhan mereka, atau disesuaikan dengan sifat dan kemampuan anak-anak.

Tujuannya tentu untuk keperluan jasmani dan olahraga yang sesuai dengan pertumbuhan dan perkembangan anak-anak. Macam-macam nomor lomba dalam atletik kids

1. Lari formula
2. Lompat katak
3. Lempar turbo

Lempar Turbo

Pengertian Lempar Turbo

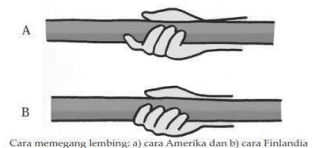
Lempar turbo adalah olahraga atletik lempar lembing bagi anak SD. Lempar turbo adalah dasar dari lempar lembing. Lempar lembing terdiri dari dua kata yaitu lempar dan lembing. Lempas yang berarti usaha untuk membuang jauh-jauh, dan lembing adalah tongkat yang berujung runcing yang dibuang jauh-jauh.

1. Memegang Turbo

Cara memegang turbo yang biasa dilakukan para pelempas, yaitu cara Amerika dan cara Finlandia.

a. Cara Amerika

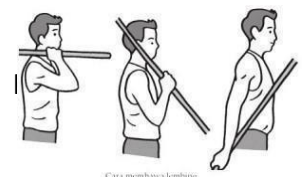
Pegang turbo di bagian belakang lilitan turbo dengan jari telunjuk melingkar di belakang lilitan dan ibu jari menekannya di bagian permukaan yang lain. Sementara itu, jari-jari lain turut melingkar dibadan turbo dengan longgar.



Cara memegang lembing: a) cara Amerika dan b) cara Finlandia

b. Cara Finlandia

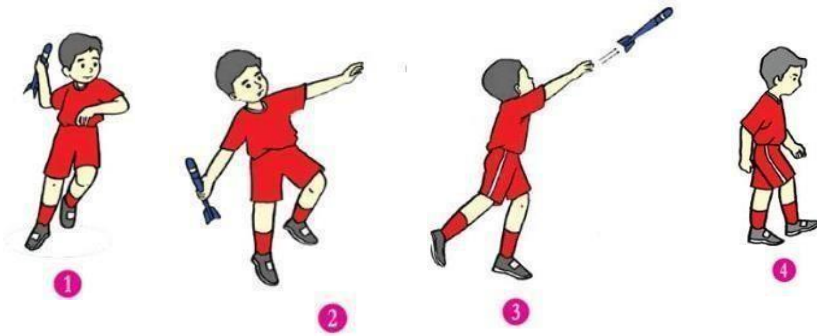
Pegang turbo pada bagian belakang lilitan dengan jari tengah dan ibu jari, sementara telunjuk berada sepanjang batang turbo dan agak serong ke arah yang wajar. Jari-jari lainnya turut melingkar di badan turbo dengan longgar.



Cara membawa lembing

Manfaat Lempar turbo

- Untuk melenturkan otot tangan
- Untuk memperkuat otot tangan
- Melatih kekuatan otot tangan



DESAIN PENGEMBANGAN MEDIA PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD N 12 PARITTIGA
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas/ Semester : 4 (Empat)/1 (Satu)
 Materi Pokok : Kids Atletik (Lempar Turbo)
 Alokasi Waktu : 1 x 35 Menit (1 x Pertemuan)

A. Kompetensi Dasar Dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.3 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	<p>IPK Penunjang Menyebutkan materi gerakan dasar lempar turbo sesuai dengan gambar dan peragaan .</p> <p>IPK Kunci Menjelaskan materi gerakan dasar lempar turbo sesuai dengan gambar dan peragaan</p>
4.3 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	<p>IPK Penunjang Memperaktekan gerakan dasar lempar turbo</p> <p>IPK Kunci Mempraktekan dan mengamati variasi gerakanlempar turbo</p>

B. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti Proses Pembelajaran, Peserta didik diharapkan :

- Mendeskripsikan pengertian kids atletik, dan macam-macam lomba dalam kids atletik
- Menjelaskan Konsep gerak dasar lempar turbo,dalam kids atletik dengan baik dan benar.
- Mempraktikkan teknilk lempar turbo, dengan menunjukkan nilai sportivitas,tanggungjawab dan disiplin melalui pengamatan video yang diberikan. (C4, TPACK)
- Membuat rancangan teknik lempar turbo sesuai dengan video pembelajaran yang diberikan. (C6, TPACK)

C. Materi Pembelajaran

- Atletik Kids (Lempar Turbo)

D. Media Pembelajaran

Dalam media dan Alat pembelajaran yang digunakan pada kegiatan pembelajaran ini diantaranya sebagai berikut :

Media, Alat dan Bahan Pembelajaran

Dalam media, Alat dan Bahan pembelajaran yang digunakan pada kegiatan pembelajaran ini diantaranya sebagai berikut :

A. Media Pembelajaran

Laptop



Google Meet



WhatsApp



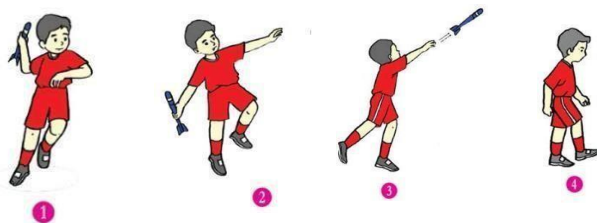
Youtube



Power Point



B. Alat Pembelajaran
1. Lempar Turbo

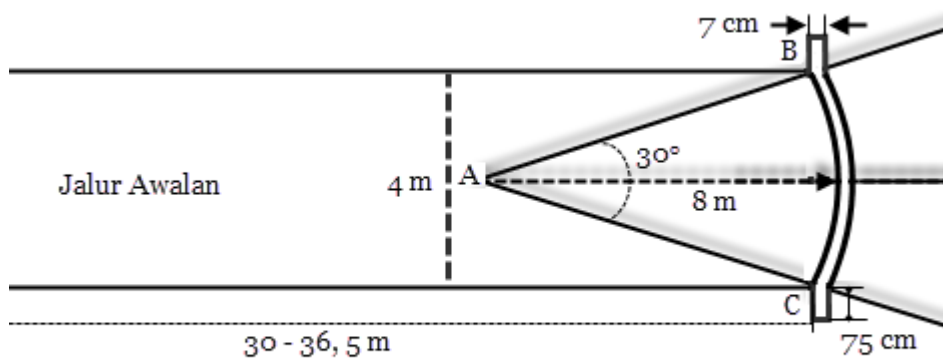


Alat yang dipakai dalam lempar turbo oleh peserta didik diantaranya :

Turbo atau bisa menggunakan kertas yang di gulung atau pelapah daun pisang, botol air mineral yang di isi pasir pengganti turbo.



(Gambar Turbo yang di modifikasi)



(Gambar Lapangan lempar turbo)

E. Sumber Belajar.

1. Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IV Kurikulum 2013
2. Buku Pegangan Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas IV Kurikulum 2013
3. Internet

Parittiga, April 2021

Mangetahui,
Kepala SD N 12 Parittiga

Guru Mata Pelajaran Pjok

Eddy Kuswanto, S.Pd
NIP. 196903061995011001

Eddy Kuswanto, S.Pd
NIP. 196903061995011001

LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK (LKPD)

Satuan Pendidikan : SD N 12 PARITTIGA
 Mata Pelajaran : PJOK
 Kelas/ Semester : 4 (Empat)/1 (Satu)
 Materi Pokok : Kids Atletik (Lempar Turbo)
 Alokasi Waktu : 1 x 35 Menit (1 x Pertemuan)

Kompetensi Dasar Dan Indikator Pencapaian Kompetensi

Kompetensi Dasar (KD)	Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)
3.3 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	<p>IPK Penunjang Menyebutkan materi gerakan lempar turbo sesuai dengan gambar dan peragaan .</p> <p>IPK Kunci Menjelaskan materi gerakan lempar turbo sesuai dengan gambar dan peragaan</p>
4.3 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	<p>IPK Penunjang Memperaktekan gerakan dasar lempar turbo</p> <p>IPK Kunci Mempraktekan dan mengamati variasi gerakanlempar turbo</p>

F. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti Proses Pembelajaran, Peserta didik diharapkan :

- Mendeskripsikan pengertian kids atletik, dan macam-macam lomba dalam kids atletik
- Menjelaskan Konsep gerak dasar lempar turbo,dalam kids atletik dengan baik dan benar.
- Mempraktikkan teknilk lempar turbo, dengan menunjukkan nilai sportivitas,tanggungjawab dan disiplin melalui pengamatan video yang diberikan. (C4, TPACK)
- Membuat rancangan teknik lempar turbo sesuai dengan video pembelajaran yang diberikan. (C6, TPACK)

Untuk tugas peserta didik di rumah masing-masing perhatikan instruksi di bawah ini ya. !
 Mempraktikkan latihan kelincahan seperti pada gambar di bawah ini

