

**PERANGKAT PEMBELAJARAN CALON GURU  
PENGGERAK  
ANGKATAN 5 TAHUN 2021**

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN  
(RPP)**

**KELAS 4**

**MATA PELAJARAN :**

**PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA  
DAN KESEHATAN**

**TOPIK 4 :**

**KIDS ATLETIK**

**NOMOR : VARIASI POLA DASAR JALAN,  
LARI, LOMPAT DAN LEMPAR**

**OLEH: QUROTUL AINI, S.Pd  
NIP : -**



## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN SDN TANGGUNGAN – PUCUK - LAMONGAN

### RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SDN Tanggungan - Pucuk - Lamongan
Kelas / Semester	: 4 / 1
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Topik 4 Simulasi	: Kids Atletik Nomor Lempar / Lari / Lompat
Materi	: Kids Atletik
Sub Tema	: Lempar Turbo
Pembelajaran ke	: 1
Alokasi waktu	: 10 Menit
Hari / Tgl Pelaksanaan	: Senin, 17 Januari 2022

#### KOMPETENSIDASAR(KD)

- 3.3. Memahami prosedur kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar melalui permainan / olahraga yang dimodifikasi dan / atau olahraga tradisional
- 3.4. Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan / olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.

#### INDIKATOR

- 3.3.1. Menjelaskan Kids Atletik sebagai salah satu bentuk permainan yang mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor.
- 3.3.2. Menjelaskan aturan permainan Kids Atletik.
- 4.3.1. Mempraktikkan Kids Atletik sebagai salah satu bentuk permainan yang mempraktikkan variasi pola gerak dasar lokomotor.

#### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Melalui permainan Kids Atletik ( Lempar Turbo / Roket ), peserta didik mampu mempraktikkan variasi gerak dasar lempar dengan benar.
2. Dengan menggunakan aktifitas yang menyenangkan peserta didik dapat mempraktikkan permainan Kids Atletik ( Lempar Turbo / Roket ) dengan baik dan benar
3. Dengan permainan Kids Atletik, peserta didik mampu menjelaskan aturan main dan manfaat permainan tersebut untuk melatih keterampilan pola gerak dasar lokomotor dengan tepat
4. Dengan permainan Lempar Turbo peserta didik dapat menunjukkan nilai sportivitas, tanggungjawab dan disiplin melalui pengamatan peragaan yang diberikan oleh guru.
5. Dengan rasa ingin tahu, tanggung jawab, disiplin selama proses pembelajaran, bersikap jujur, percaya diri dan pantang menyerah,serta memiliki sikap responsif ( berpikir kritis ) dan proaktif ( kreatif ), Peserta didik mampu berkomunikasi dan bekerjasama dengan baik

#### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran peserta didik sebagai sikap disiplin (<b>Disiplin</b>)</li><li>2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang peserta didik. (<b>Religius</b>)</li><li>3. Guru memastikan peserta didik dalam keadaan sehat, jika terdapat peserta didik yang sakit diperbolehkan untuk tidak mengikuti pembelajaran atau dapat mengikuti pembelajaran sesuai kemampuan (<b>Toleransi</b>)</li><li>4. Peserta didik mendapatkan informasi tentang tujuan pembelajaran hari ini</li><li>5. Peserta didik mendapatkan motivasi dari guru agar semangat dalam pembelajaran (<b>Motivasi</b>)</li></ol>	2 menit

<p><b>Kegiatan Inti</b></p>	<p><b>MENGAMATI</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menunjukkan gambar gambar tentang Kids Atletik</li> <li>2. Peserta didik mengamati gambar gambar tentang Kids Atletik yang ditunjukkan oleh guru</li> </ol> <p><b>MENANYA</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru memfasilitasi peserta didik agar mampu bertanya tentang gambar gambar yang baru saja di amati</li> <li>2. Guru dan peserta didik melakukan tanya jawab tentang gambar gambar yang baru saja di amati</li> </ol> <p><b>MENGEKSPLORASI ( Menalar )</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru membagi peserta didik menjadi 3 kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang dan saling bertukar informasi mengenai permainan Kids Atletik Lempar Turbo</li> <li>2. Guru memfasilitasi peserta didik mencoba gerakan secara berkelompok</li> </ol> <p><b>MENGASOSIASI ( Mencoba )</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru menjelaskan tentang pengertian Kids Atletik</li> <li>2. Guru menjelaskan variasi dan kombinasi gerak dasar lempar turbo dalam Kids Atletik</li> <li>3. Guru memperkenalkan peralatan yang digunakan dalam permainan Kids Atletik Lempar Turbo</li> <li>4. Guru mempraktikkan gerakan gerakan dalam permainan Lempar Turbo</li> <li>5. Peserta didik memperagakan gerakan gerakan dalam permainan Lempar Turbo</li> <li>6. Guru memonitor dan memberikan umpan balik atas kebenaran gerakan peserta didik</li> <li>7. Guru bersama peserta didik menginternalisasi nilai nilai positif PJOK sesuai dengan materi (sportif, tanggung jawab, mandiri dan kerja sama)</li> </ol> <p><b>MENGGOMUNIKASIKAN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perwakilan peserta didik dalam kelompok mempresentasikan Lempar Turbo</li> <li>2. Guru memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menanyakan kembali hal hal yang blum dipahami.</li> </ol>	<p>6 menit</p>
<p><b>Kegiatan Penutup</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik dipandu Guru membuat kesimpulan</li> <li>2. Peserta didik melaksanakan kegiatan refleksi dengan bimbingan guru tentang kesan dan pesan pembelajaran hari ini. <b>Refleksi</b></li> <li>3. Peserta didik bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran pada hari ini secara bersama-sama, <b>Penguatan</b></li> <li>4. Guru memberikan penghargaan terhadap ketekunan dan keseriusan selama proses pembelajaran <b>Apresiasi</b></li> <li>5. Peserta didik diberi soal evaluasi untuk mengukur ketercapaian kompetensi. <b>Integritas</b></li> <li>6. Peserta didik diberikan informasi berkaitan pembelajaran berikutnya. <b>Tindak Lanjut</b></li> <li>7. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu peserta didik.. <b>Religius</b></li> </ol>	<p>2 menit</p>

## C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

### 1. Teknik Penilaian

#### a. Penilaian Sikap

Guru melakukan pengamatan perilaku peserta didik selama proses pembelajaran

#### b. Penilaian Pengetahuan

Guru memberikan soal tes tertulis kepada peserta didik

#### c. Penilaian keterampilan

Guru menugaskan kepada peserta didik untuk mempraktikkan permainan Kids Atletik Lempar turbo

## BAHAN AJAR

Atletik Kids atau Kids 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

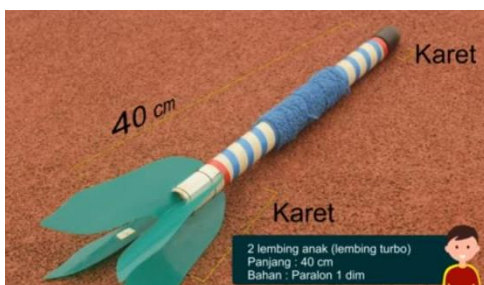
#### Pengertian Lempar Turbo

Lempar Turbo adalah kegiatan melempar Turbo atau Raket dengan satu tangan untuk mencapai jarak tertentu, Lempar turbo termasuk olahraga atletik lempar lembing bagi anak SD. Lempar turbo adalah dasar dari lempar lembing. Lempar lembing terdiri dari dua kata yaitu lempar dan lembing. Lempar yang berarti usaha untuk membuang jauh-jauh, dan lembing adalah tongkat yang berujung runcing yang dibuang jauh-jauh. Lempar Turbo merupakan suatu aktifitas olahraga yang menuntut kecekatan dan kekuatan dalam melempar.

Turbo yang digunakan sebagai alat untuk melempar terbuat dari paralon dengan ujung dari kayu jati dan ekor imprabot. Panjang turbo adalah 40 cm dengan massa yang cukup ringan bagi anak sekolah dasar.

**Peralatan yang digunakan dalam perlombaan Lempar Turbo adalah :**

#### 1. Turbo



#### 2. Peluit



#### 3. Meteran



#### 4. Kartu lomba



### Cara memegang turbo

1. Memegang turbo harus pas dengan area gengaman pada batang turbo



2. Turbo digengam dengan 5 jari



3. Posisi tangan saat melempar sejajar dengan bahu menghadap ke depan membentuk sudut 45 derajat



### Langkah melakukan lempar turbo bagi pemula

1. Peserta didik memegang roket dengan baik dan benar



2. Melakukan lemparan dengan awalan 2 langkah



3. Melempar turbo pada garis batas lempar



4. Gerakan lempar dengan lemparan biasa, lengan lurus kebelakang dan turbo dilempar melewati atas bahu



5. Posisi kaki jatuh berada di depan garis lemparan





**Langkah melakukan lempar turbo untuk perlombaan**

1. Peserta didik memegang roket dengan baik dan benar



2. Melakukan awalan pendek sejauh 5 meter



3. Melempar turbo pada garis batas lempar



4. Hanya petugas pencatat yang boleh berada di daerah pendaratan roket

5. Petugas mencatat hasil lemparan turbo saat mendarat

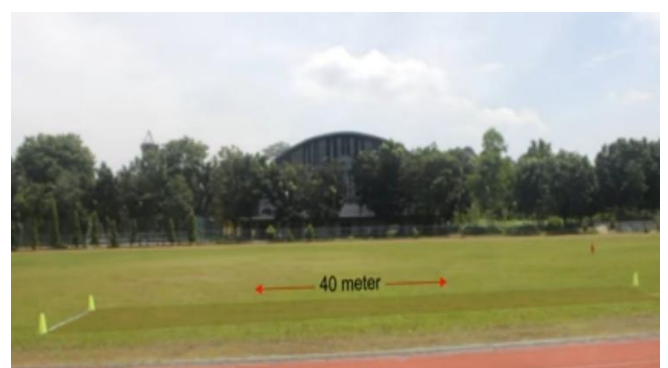


**Lapangan lempar turbo**

1. Awalan sepanjang 5 meter dengan lebar 3 meter dan setiap sudut diberiit anda



2. Pada area tolakan diberi garis dari garis start tolakan sampai garis jatuh adalah 40 meter



### **Variasi dan kombinas gerak dasar lari dan lempar pada Lempar Turbo**

1. Posisi awal, bersiap melakukan awalan lari
2. Salah satu tangan memegang roket dan pandangan lurus kedepan
3. Lakukan lari pelan dan lari cepat kemudian lakukan tolakan tepat dibelakang garis batas tolakan.Lempar roket sekuat kuatnya agar lemparannya jauh
4. Ikuti gerakan ayunanlengan dan langkah kaki untuk menjaga keseimbangan tubuh.

### **Manfaat Lempar turbo**

1. Untuk melenturkan otot tangan
2. Untuk memperkuat otot tangan
3. Melatih otot tangan

## **Rangkuman**

1. Atletik Kids cabang olahraga yang diperuntukan untuk anak anak sekolah dasar
2. Nomor yang diperlombakan dalam Atletik Kids adalah Lari Formula, Lompat Katak dan Lempar Turbo
3. Lempar Turbo adalah: kegiatan melempar roket dengan satu tangan untuk mencapai jarak tertentu
4. Dalam permainan olahraga hendaknya tetap menjunjung tinggi sportifitas

### **3.Tindak lanjut penilaian**

#### **a. Pembelajaran Remedial**

Bagi peserta didik yang belum memenuhi Kriteria Ketuntasan Minimal ( KKM ), maka akan diberikan pembelajaran tambahan (Remedial Teaching)

#### **b. Pembelajaran Pengayaan**

Guru memberikan nasihat agar tetap rendah hati, karena telah mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Guru memberikan materi pengayaan berupa penajaman pemahaman tentang materi.

Mengetahui,  
Kepala SDN Tanggungan



**Syaiful Maarif, S.Pd., M.Pd**  
NIP. 19720605 199605 1 001

Lamongan, 07 Januari 2022  
Guru PJOK

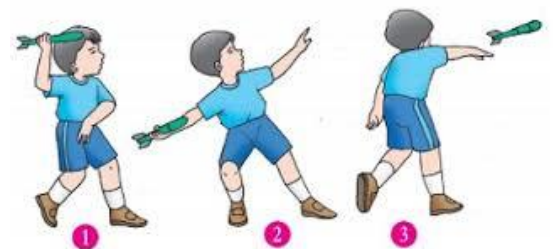
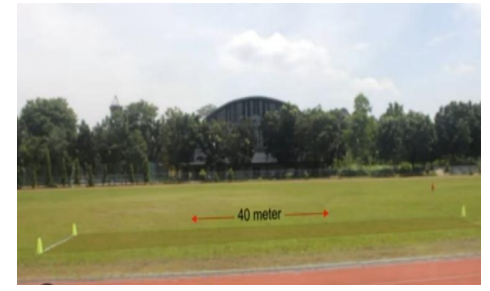
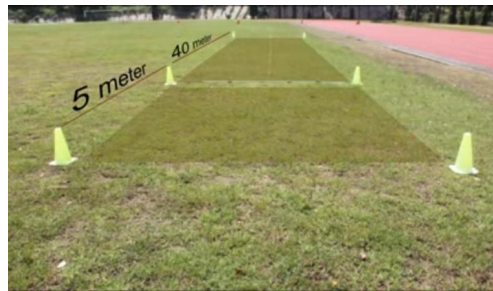
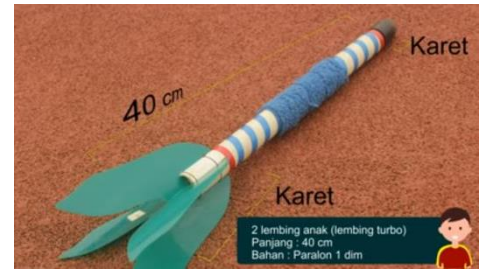


**Qurotul Aini, S.Pd**  
NIP. -



## Lembar Kerja Peserta Didik ( LKPD )

1. Bagilah kelasmu menjadi 3 kelompok kecil
2. Dengarkan penjelasan yang disampaikan oleh Gurumu
3. Amati gambar berikut ini!



www.  
Diana Palmar



Tujuan dari latihan lempar turbo adalah untuk meraih hasil lemparan terbaik atau lemparan sejauh-jauhnya



4. Diskusikan gambar tersebut dengan anggota kelompokmu
5. Coba praktikkan gerakan gerakan yang ada pada gambar
6. Lakukan gerakan Lempar Turbo secara bergantian
7. Kemukakan pendapat kalian tentang gerakan yang dipraktikkan oleh teman kalian
8. Laporkan hasil diskusi kalian pada lembar berikut

**Laporan hasil diskusi kelompok**

Nama Kelompok : .....

Nama anggota : 1.

2.

3.

Materi : .....

Hasil diskusi

1. Alat dan bahan dalam permainan Lempar Turbo!

Jawab : .....  
 .....  
 .....

2. Teknik permainan lempar turbo

Jawab : .....  
 .....  
 .....

3. Langkah - langkah permainan lempar turbo

Jawab : .....  
 .....  
 .....

4. Manfaat permainan lempar turbo

Jawab : .....  
 .....  
 .....

## Instrumen Penilaian Kegiatan

Aspek	Aspek yang Dinilai
Sikap Spiritual	Mensyukuri kesehatan sebagai karunia Tuhan YME dengan rutin berolahraga
Sikap Sosial	Bekerja sama dan saling tolong menolong saat melakukan gerak melempar
Pengetahuan	Mampu mengerjakan soal dengan benar
Keterampilan	Dapat mempraktikkan gerakan Lempar Turbo dengan benar

## Jurnal Penilaian Sikap

No	Nama Peserta Didik	Kriteria															
		Disiplin				Jujur				Sopan				Santun			
		TB	MT	MB	MK	TB	MT	MB	MK	TB	MT	MB	MK	TB	MT	MB	MK
1.																	
2.																	
dst																	

Keterangan:

MK = Membudaya (apabila peserta didik terus menerus memperlihatkan perilaku yang dinyatakan dalam indikator secara konsisten).

MB = Mulai berkembang (apabila peserta didik sudah memperlihatkan berbagai tanda perilaku yang dinyatakan dalam indikator dan mulai konsisten).

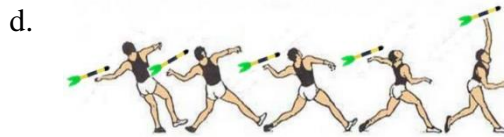
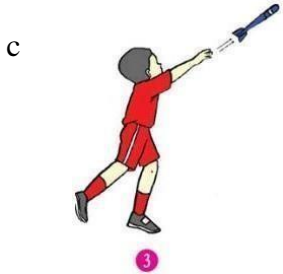
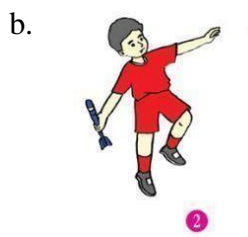
MT = Mulai terlihat (apabila peserta didik sudah memperlihatkan tanda-tanda awal perilaku yang dinyatakan dalam indikator namun belum konsisten).

BT = Belum terlihat (apabila peserta didik belum memperlihatkan tanda-tanda awal perilaku yang dinyatakan dalam indikator).

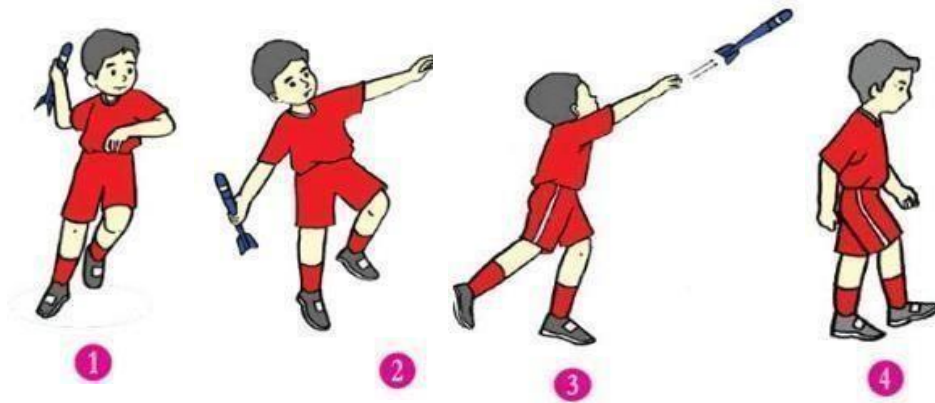
## Kisi-kisi Penilaian Pengetahuan Lempar Turbo

No	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi	Level kognitif	Indikator Soal	Bentuk Soal	No Soal
	3.3 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar melalui permainan / olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	3.3.5 Menyebutkan latihan-latihan gerak dasar lempar turbo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Awalan</li> <li>Posisi tangan saat melakukan awalan</li> </ul>	L3	- Dengan disajikan gambar siswa dapat menyebutkan latihan-latihan gerak dasar lempar turbo dengan benar	Pilihan ganda	1.
		3.3.6 Menjelaskan materi gerakan lempar turbo sesuai dengan gambar dan peragaan	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ayunan tangan saat melempar</li> </ul>		- Dengan disajikan gambar siswa dapat menjelaskan materi gerakan lempar turbo dengan benar		2.

1. Gambar di bawah ini manakah yang termasuk awalan saat latihan lempar turbo.....



2. Gambar di bawah ini menjelaskan gerakan lempar turbo pada bagian



a. Gerakan awalan / ancap ancap  
c. Gerakan pemulihan / akhiran

b. Cara memegang Turbo  
d. Gerakan pelepasan / lemparan

Kunci jawaban,

Soal no, 1, jawabanya gambar (b)

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

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Skor Penilaian} \times 100}{\text{Skor maksimal}}$$

### 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"> <li>• Gerakan awalan lempar turbo</li> <li>• Gerakan pelepasan turbo</li> <li>• Gerakan pemulihan</li> </ul>	Melalui test Praktik siswa dapat melakukan awalan, lemparan dan gerak pemulihan lempar turbo	Rubrik penilaian Test praktik	1

--	--	--	--	--	--	--	--

**Rubik Penilaian**

No	Nama	Gerakan Awalan lempar turbo				Gerakan Pelepasan lempar turbo				Gerakan Pemulihan				Total
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														

**Pedoman Penskoran**

<b>Gerakan Awalan</b>		
Mempraktikkan ketrampilan dasar awalan	Sikap awalan	Nilai 4 Apabila bisa melakukan 4 aspek
	Posisi turbo	Nilai 3 Apabila bisa melakukan 3 aspek
	Arah pandangan	Nilai 2 Apabila bisa melakukan 2 aspek
	Akhir awalan	Nilai 1 Apabila bisa melakukan 1 aspek
<b>Gerakan pelepasan</b>		
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
<b>Gerakan pemulihan</b>		
Mempraktikkan	Gerakan kembali ke posisi sesaat setelah turbo dilepaskan	Nilai 4 Apabila bisa melakukan 4 aspek
	Gerakan melangkahkan 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