

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah	: SD Negeri 2 Cepedak
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas/Semester	: V/1
Topik 4 Simulasi	: Kids Atletik Nomor Lempar/ Lari/ Lompat
Materi	: Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat dan Lempar Melalui Lompat Jauh dan Lempar Roket
Alokasi Waktu	: 10 menit

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta didik dapat menjelaskan dan mempraktikkan lompat jauh dan lempar roket dengan menggunakan aktivitas yang menyenangkan anak-anak, 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), serta mampu berkomunikasi dan bekerjasama dengan baik

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (3 Menit)	
Salam pembuka dan berdoa untuk memulai pembelajaran, melakukan presensi peserta didik sebagai sikap disiplin. Guru memastikan peserta didik dalam keadaan sehat, jika terdapat peserta didik yang sakit diperbolehkan untuk tidak mengikuti pembelajaran atau dapat mengikuti pembelajaran sesuai kemampuan.	
Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya (apersepsi)	
Menyampaikan tujuan dan ruang lingkup pembelajaran serta memotivasi peserta didik. Peserta didik diarahkan menumbuhkan sikap nasionalisme.	
Memfasilitasi pemanasan (statis dan dinamis) dalam formasi berbaris 3 bersat, dilanjutkan dengan permainan hitam dan hijau.	
Kegiatan Inti (5 Menit)	
Mengamati	Peserta didik mengamati peragaan guru dan peserta didik (model) dalam melakukan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat dan lempar (lompat jauh dan lempar roket)
Menanya	Guru mengidentifikasi dan memfasilitasi peserta didik untuk bertanya sesuai dengan materi pembelajaran
Mengeksplorasi	Peserta didik dibentuk dalam 3 (tiga) kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi, mempresentasikan ulang, dan saling bertukar informasi mengenai lompat jauh dan lempar roket. Guru juga memfasilitasi peserta didik mencoba gerakan secara berkelompok
Mengasosiasi	Peserta didik melaksanakan tugas gerak pembelajaran PJOK yaitu: 1. Peserta didik memperagakan lompat jauh dengan modifikasi permainan 2. Peserta didik memperagakan lempar roket yang merupakan modifikasi dari lempar lembing Guru memonitor dan memberikan <i>feed back</i> atas kebenaran gerakan peserta didik Guru bersama peserta didik menginternalisasi nilai-nilai positif PJOK sesuai materi (sportif, tanggung jawab, mandiri dan kerjasama)
Mengkomunikasikan	Perwakilan peserta didik dalam kelompok mempresentasikan lompat jauh dan lempar roket. Guru dan peserta didik membuat simpulan. Peserta didik kemudian diberi kesempatan untuk menanyakan kembali hal-hal yang belum dipahami
Kegiatan Penutup (2 Menit)	
Memfasilitasi pendinginan (<i>colling down</i>) dalam formasi melingkar berkelompok serta meminta peserta didik menyampaikan pengalaman belajar yang diperoleh (refleksi)	
Pemberian penghargaan (<i>apresiasi</i>) terhadap ketekunan dan keseriusan peserta didik selama proses Pembelajaran	
Penyampaian tindak lanjut pembelajaran dalam kehidupan sehari-hari ataupun materi pembelajaran berikutnya serta berdoa penutup	

C. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Sikap : Instrumen penilaian diri
2. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis
3. Penilaian Keterampilan : Praktik

Mengetahui,
Kepala SD Negeri 2 Cepedak

Jumhuri, S.Pd.
NIP. 19650209 198806 1 002

Purworejo,

Guru PJOK

Oki Noorhardiyanti, S.Pd.Jas
NIP. 19811226 200902 2 004

1. Penilaian Sikap

Instrumen Penilaian Diri

Nama Siswa :
 Kelas :
 Semester :
 Waktu Penilaian :
 Petunjuk : Berilah tanda cek (v) pada kolom “ya” atau “tidak” sesuai keadaan sebenarnya

NO	PERYATAAN	YA	TIDAK
1	Saya selalu berusaha belajar dengan tekun		
2	Saya mengikuti pelajaran dengan perhatian		
3	Saya mengumpulkan tugas tepat waktu		
4	Saya berani mengemukakan pendapat di kelas		
5	Saya ikut bereperan aktif dalam aktivitas kelompok		
6	Saya membuat catatan yang dianggap penting		
7	Saya mengerjakan tugas dengan kemampuan sendiri		
8	Saya selalu mematuhi peraturan dengan tertib		
9	Saya menjalankan aktivitas dengan tanggung jawab		
10	Saya bersikap disiplin dalam mengikuti pembelajaran		

2. Penilaian Pengetahuan

Soal Uraian 5 butir

1. Jelaskan cara melakukan awalan lompat jauh!
2. Jelaskan cara melakukan tolakan lompat jauh!
3. Jelaskan sikap tubuh saat melayang pada lompat jauh!
4. Jelaskan bagaimana sikap mendarat pada lompat jauh!
5. Jelaskan bagaimana cara melakukan Gerakan lempar roket!

Penskoran:

- Skor 20 (Jika Jawaban benar)
- Skor 15 (Jika jawaban mendekati benar)
- Skor 10 (Jika jawaban hanya Sebagian yang benar)
- Skor 5 (jika jawaban salah)

Skor Maksimum = 20 x 5 = 100

Nilai Akhir = Skor yang diperoleh / skor maksimum x 100

3. Penilaian Keterampilan

LOMPAT JAUH

NO	ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
		4	3	2	1
1	Gerakan awalan lompat jauh				
2	Gerakan tolakan				
3	Sikap badan di udara (melayang)				
4	Pendaratan				
Jumlah Skor yang diperoleh					
Nilai Akhir					

Penskoran:

- Skor 4 (Jika gerakan benar)
- Skor 3 (Gerakan mendekati benar)
- Skor 2 (Gerakan hanya Sebagian yang benar)
- Skor 1 (Gerakan salah)

Skor Maksimum = 4 x 4 = 16

Nilai Akhir = Skor yang diperoleh / skor maksimum x 100

LEMPAR ROKET

NO	ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
		4	3	2	1
1	Gerakan awalan lempar roket				
2	Gerakan tolakan				
3	Sikap setelah melempar				
Jumlah Skor yang diperoleh					
Nilai Akhir					

Penskoran:

- Skor 4 (Jika gerakan benar)
- Skor 3 (Gerakan mendekati benar)
- Skor 2 (Gerakan hanya Sebagian yang benar)
- Skor 1 (Gerakan salah)

Skor Maksimum = $3 \times 4 = 12$

Nilai Akhir = Skor yang diperoleh / skor maksimum x 100