



PEMERINTAH KABUPATEN GROBOGAN
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH DASAR NEGERI 3 SELO

Alamat : Jl. Ki Ageng Selo 8A Selo , Kec. Tawangharjo (58191)

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Sekolah : SD N 3 SELO
Mata Pelajaran : PJOK
Kelas/Semester : 4/2 (Genap)
Materi : Lari Jarak Pendek
Pembelajaran ke : Minggu 7
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

A. Kompetensi Inti (KI)

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, 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 Siswa menerima dan mempelajari lembar periksa sendiri (<i>selfcheck sheet</i>) yang berisi perintah dan indikator tugas pola gerak dasar lari jarak pendek (posisi badan / togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis <i>finish</i>).
4.3 Mempraktik kan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan / olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	4.3.1 Siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri secara berulang-ulang. 4.3.2 Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau

	<p>tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (<i>start</i>), maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua (gerakan lari jarak pendek), dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi.</p> <p>4.3.3 Siswa melakukan rangkaian gerak lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dan dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.</p>
--	---

C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran diharapkan siswa mampu:

1. Dengan penugasan lembar kerja, Siswa melengkapi lembar periksa sendiri (selfcheck sheet) yang berisi perintah dan indikator tugas pola gerak dasar lari jarak pendek (posisi badan/togok, ayunan lengan, ayunan langkah kaki, mendarat, dan memasuki garis finish).
2. Dengan mengamati video gerak dasar lari jarak pendek, siswa mencoba melakukan gerak sesuai dengan gambar dan diskripsi yang ada pada lembar periksa sendiri secara berulang-ulang.
3. Melalui praktek langsung, Siswa melakukan tugas gerak dan memeriksa keberhasilannya sendiri (sesuai indikator atau tidak) secara berurutan satu persatu. Jika telah menguasai gerakan pertama (*start*), maka dipersilahkan untuk melanjutkan ke gerakan kedua (gerakan lari jarak pendek), dan jika belum maka harus mengulang kembali gerakan pertama. Demikian seterusnya hingga tuntas seluruh materi.
4. Melalui praktek langsung, Siswa melakukan rangkaian gerak lari jarak pendek ke dalam permainan sederhana dan atau tradisional dan dilandasi nilai-nilai disiplin, percaya diri, sungguh-sungguh, dan kerja sama.

D. Materi Pembelajaran.

Lari Jarak pendek:

- a. Posisi Badan/togok. Ayunan Lengan
- b. Ayunan Langkah Kaki
- c. Mendarat
- d. Memasuki Garis *Finish*

Start dan Finish

- a. Start dan finish perlombaan lari disertai dengan satu garis yang lebarnya 5 cm.
- b. Jarak lari diukur sisi garis start yang terjauh dari garis finish yang terdekat dari start.
- c. Start harus diatur sedemikian rupa sehingga jarak dari start sampai finish sama setiap peserta lomba.

- d. Dua buah tiang finish putih dipasang panjangnya garis start, sekurang-kurangnya 30 cm dari tepi lintasan.
- e. Tiang finish dibuat dari bahan kayu, tinggi 1,37 m, lebar 8 cm, dan tebal 2 cm.

Balok Start

- a. Balok start dibuat dari bahan kayu yang dapat diatur, tetapi tidak memakaiper atau alat lain yang dapat memberikan bantuan terhadap atau kepada pemain. Balok start mudah dan cepat dipasang dan disingkirkan tanpa merusak lintasan.

E. Metode Pembelajaran

Metode Pembelajaran : Tanya jawab, diskusi, Cooperative Learning, demonstrasi.

Pendekatan Pembelajaran : Saintifik

F. Media dan Alat/Bahan Pembelajaran

- a. Laptop dan Infocus
- b. Powerpoint Materi Pembelajaran
- c. Gambar dan video
- d. Spidol dan whiteboard

G. Sumber Pembelajaran

- a. Khairul Hadziq & Anwar Musadad, Buku Guru Penjas Orkes Kelas IV SD/MI, Yrama Widya, Bandung, Revisi 2017.
- b. Khairul Hadziq & Anwar Musadad, Buku Siswa Penjas Orkes Kelas IV SD/MI, Yrama Widya, Bandung, Revisi 2017.
- c. Buku referensi lain yang relevan
- d. Lingkungan setempat

H. Langkah-langkah Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan		
	<p>Guru</p> <p>Orientasi</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa. 2. Kelas dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh salah seorang siswa. 3. Menyanyikan salah satu <i>Lagu Wajib/Lagu Nasional</i>. Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat <i>Nasionalisme</i>. 4. Siswa diminta untuk memeriksa kerapian diri dan kebersihan kelas <p>Aperpepsi</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya. 6. Mengingatn kembali materi prasyarat dengan 	10 menit

	<p>bertanya.</p> <p>7. Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan</p> <p>Motivasi</p> <p>8. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari</p> <p>9. Menyampaikan materi dan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung</p> <p>Pemberian Acuan</p> <p>10. Memberitahukan tentang kompetensi inti, kompetensi dasar, indikator, dan KKM pada pertemuan yang berlangsung</p> <p>11. Menjelaskan mekanisme pelaksanaan pengalaman belajar sesuai dengan langkah-langkah pembelajaran</p>	
Kegiatan Inti	Materi : <i>Lari Jarak Pendek</i>	
Sintak Model Pembelajaran	<u>KEGIATAN LITERASI</u>	60 menit
Stimulation (stimulasi/ pemberian rangsangan)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembiasaan membaca 15 menit dimulai dengan guru menceritakan tentang kisah masa kecil salah satu tokoh dunia / agama (<i>Misal : Ibnu Sina, Isaac Newton , nabi dan rasul, orang orang soleh dll</i>). 2. Sebelum membacakan buku, guru menjelaskan tujuan kegiatan literasi dan mengajak siswa mendiskusikan pertanyaan-pertanyaan berikut: <ul style="list-style-type: none"> - apa yang tergambar pada sampul buku? - apa judul buku? - kira-kira buku ini menceritakan apa? - pernahkah kamu membaca judul seperti itu? - apa saja yang kamu ingin ketahui dari buku ini? 3. Guru membacakan cerita pada buku dan menunjukkan ekspresi dan intonasi yang sesuai. Siswa menyimak dengan seksama. 4. Setelah guru membacakan buku, siswa diminta menceritakan kesimpulan / ringkasan cerita. 5. Peserta didik memperhatikan gambar dan video tentang topik materi : <i>Lari Jarak Pendek</i> (Mengamati) 6. Peserta didik dengan guru bertanya jawab seputar gambar dan video yang telah diamati (Menanya) 7. Siswa mengamati contoh melakukan lari jarak pendek yang dicontohkan oleh guru (Mengamati, Mengumpulkan Informasi) 8. Guru membagi siswa secara berpasangan 9. Salah satu siswa dari setiap pasangan mempraktekkan lari jarak pendek (Mengasosiasi, Mengolah Informasi) 10. Siswa pasangannya mengoreksi dan menjelaskan gerakan yang dilakukan temannya (mengkomunikasikan) 11. Siswa bergantian dengan pasangannya melakukan praktek lari jarak pendek. 	

	12. Guru membagikan lembar periksa sendiri (selfcheck sheet) 13. Siswa mengerjakan lembar periksa diri sesuai dengan yang telah diamati dan dipraktekkan (Mengasosiasikan) 14. Siswa membacakan lembar periksa sendiri (selfcheck sheet) yang sudah dikerjakan di depan kelas (Mengkomunikasikan) 15. Guru membagikan lembar evaluasi kepada siswa 16. Siswa mengerjakan lembar evaluasi	
Catatan : Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: nasionalisme, disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan		
Penutup	1. Siswa bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung ; a. Apa saja yang telah dipahami siswa? b. Apa yang belum dipahami siswa? c. Bagaimana perasaan selama pembelajaran? 2. Siswa bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran. 3. Siswa menyimak penjelasan guru tentang aktivitas pembelajaran pada pertemuan selanjutnya. Termasuk menyampaikan kegiatan bersama orangtua 4. Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap Disiplin, kerjasama, dan syukur 5. Siswa menyanyikan <i>lagu daerah</i> 6. Siswa melakukan <i>operasi semut</i> untuk menjaga kebersihan kelas. 7. Mengingatkan siswa untuk menghapus papan tulis dan memastikan ruang belajar tetap bersih dan mencuci tangan dengan sabun. 8. Kelas ditutup dengan doa bersama dipimpin salah seorang siswa.	15 Menit

I. Penilaian Hasil Pembelajaran

1. Sikap

- Penilaian Observasi

Penilaian observasi berdasarkan pengamatan sikap dan perilaku peserta didik sehari-hari, baik terkait dalam proses pembelajaran maupun secara umum. Pengamatan langsung dilakukan oleh guru. Berikut contoh instrumen penilaian sikap

No	Nama Siswa	Aspek Perilaku yang Dinilai				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		BS	JJ	TJ	DS			
1	...	75	75	50	75	275	68,75	C
2

Keterangan :

1. BS : Bekerja Sama
2. JJ : Jujur
3. TJ : Tanggun Jawab
- 4, DS : Disiplin

Catatan :

- Aspek perilaku dinilai dengan kriteria:
100 = Sangat Baik
75 = Baik
50 = Cukup
25 = Kurang
- Skor maksimal = jumlah sikap yang dinilai dikalikan jumlah kriteria = $100 \times 4 = 400$
- Skor sikap = jumlah skor dibagi jumlah sikap yang dinilai = $275 : 4 = 68,75$
- Kode nilai / predikat :
75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
50,01 – 75,00 = Baik (B)
25,01 – 50,00 = Cukup (C)
00,00 – 25,00 = Kurang (K)
- Format di atas dapat diubah sesuai dengan aspek perilaku yang ingin dinilai

- **Penilaian Diri**

Seiring dengan bergesernya pusat pembelajaran dari guru kepada peserta didik, maka peserta didik diberikan kesempatan untuk menilai kemampuan dirinya sendiri. Namun agar penilaian tetap bersifat objektif, maka guru hendaknya menjelaskan terlebih dahulu tujuan dari penilaian diri ini, menentukan kompetensi yang akan dinilai, kemudian menentukan kriteria penilaian yang akan digunakan, dan merumuskan format penilaiannya. Jadi, singkatnya format penilaiannya disiapkan oleh guru terlebih dahulu. Berikut Contoh format penilaian :

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Selama diskusi, saya ikut serta mengusulkan ide/gagasan.	50		250	62,50	C
2	Ketika kami berdiskusi, setiap anggota mendapatkan kesempatan untuk berbicara.		50			
3	Saya ikut serta dalam membuat kesimpulan hasil diskusi kelompok.	50				
4	...	100				

Catatan :

- Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50
- Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = $4 \times 100 = 400$
- Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = $(250 : 400) \times 100 = 62,50$
- Kode nilai / predikat :
75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
50,01 – 75,00 = Baik (B)
25,01 – 50,00 = Cukup (C)
00,00 – 25,00 = Kurang (K)

5. Format di atas dapat juga digunakan untuk menilai kompetensi pengetahuan dan keterampilan

- **Penilaian Teman Sebaya**

Penilaian ini dilakukan dengan meminta peserta didik untuk menilai temannya sendiri. Sama halnya dengan penilaian hendaknya guru telah menjelaskan maksud dan tujuan penilaian, membuat kriteria penilaian, dan juga menentukan format penilaiannya. Berikut Contoh format penilaian teman sebaya:

Nama yang diamati : ...

Pengamat : ...

No	Pernyataan	Ya	Tidak	Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
1	Mau menerima pendapat teman.	100		450	90,00	SB
2	Memberikan solusi terhadap permasalahan.	100				
3	Memaksakan pendapat sendiri kepada anggota kelompok.		100			
4	Marah saat diberi kritik.	100				
5	...		50			

Catatan :

1. Skor penilaian Ya = 100 dan Tidak = 50 untuk pernyataan yang positif, sedangkan untuk pernyataan yang negatif, Ya = 50 dan Tidak = 100
2. Skor maksimal = jumlah pernyataan dikalikan jumlah kriteria = 5 x 100 = 500
3. Skor sikap = (jumlah skor dibagi skor maksimal dikali 100) = (450 : 500) x 100 = 90,00
4. Kode nilai / predikat :
 - 75,01 – 100,00 = Sangat Baik (SB)
 - 50,01 – 75,00 = Baik (B)
 - 25,01 – 50,00 = Cukup (C)
 - 00,00 – 25,00 = Kurang (K)

- **Penilaian Jurnal**(*Lihat lampiran*)

2. Pengetahuan

- **Tertulis Pilihan Ganda** (*lihat lampiran*)
- **Tertulis Uraian**(*lihat lampiran*)
- **Tes Lisan / Observasi terhadap Diskusi Tanya Jawab dan Percakapan**

Praktek Monolog atau Dialog

Penilaian Aspek Percakapan

No	Aspek yang Dinilai	Skala				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		25	50	75	100			
1	Intonasi							
2	Pelafalan							
3	Kelancaran							

No	Aspek yang Dinilai	Skala				Jumlah Skor	Skor Sikap	Kode Nilai
		25	50	75	100			
4	Ekspresi							
5	Penampilan							
6	Gestur							

- **Penugasan**(lihat lampiran)

Tugas Rumah

- Peserta didik menjawab pertanyaan yang terdapat pada buku peserta didik
- Peserta didik memnta tanda tangan orangtua sebagai bukti bahwa mereka telah mengerjakan tugas rumah dengan baik
- Peserta didik mengumpulkan jawaban dari tugas rumah yang telah dikerjakan untuk mendapatkan penilaian

3. Keterampilan

- **Penilaian Unjuk Kerja**

Contoh instrumen penilaian unjuk kerja dapat dilihat pada instrumen penilaian ujian keterampilan berbicara sebagai berikut:

Instrumen Penilaian

No	Aspek yang Dinilai	Sangat Baik (100)	Baik (75)	Kurang Baik (50)	Tidak Baik (25)
1	Kesesuaian respon dengan pertanyaan				
2	Keserasian pemilihan kata				
3	Kesesuaian penggunaan tata bahasa				
4	Pelafalan				

Kriteria penilaian (skor)

100 = Sangat Baik

50 = Kurang Baik

75 = Baik

25 = Tidak Baik

Cara mencari nilai (N) = Jumlah skor yang diperoleh siswa dibagi jumlah skor maksimal dikali skor ideal (100)

Instrumen Penilaian Diskusi

No	Aspek yang Dinilai	100	75	50	25
1	Penguasaan materi diskusi				
2	Kemampuan menjawab pertanyaan				
3	Kemampuan mengolah kata				
4	Kemampuan menyelesaikan masalah				

Keterangan :

100 = Sangat Baik

50 = Kurang Baik

75 = Baik

25 = Tidak Baik

- **Penilaian Proyek**(lihat lampiran)

Membuat denah sekolah, jadwal kegiatan sekolah, dll

- **Penilaian Produk**(lihat lampiran)

- **Penilaian Portofolio**

Kumpulan semua tugas yang sudah dikerjakan peserta didik, seperti catatan, PR, dll

Instrumen Penilaian

No	Aspek yang Dinilai	100	75	50	25
1					
2					
3					
4					

4. 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.

5. Pembelajaran Pengayaan

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

Mengetahui:
Kepala SDN 3 Selo

Selo, 7 April 2021
Guru Mata Pelajaran

WIBISONO, S.Pd
NIP. 19640711 198405 1 001

WIBISONO, S.Pd
NIP. 19640711 198405 1 001

Catatan Kepala Sekolah :

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