

## PERANCANGAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan	: SD Negeri 3 Tahunan
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas / Semester	: 4 (Empat) /1 (Satu)
Materi Pokok	: Kids Atletik (Lempar Turbo)
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit (1 x Pertemuan)

### A. Kompetensi Inti

- KI 1** Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianut
- KI 2** Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotong royong) santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
- KI 3** Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata
- KI 4** Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

### B. Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

Kompetensi Dasar (KD)	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. Menganalisis permasalahan konsep gerak dasar melempar turbo dalam kids atletik 3.3.2. Mengevaluasi konsep dasar gerakan melempar 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 Mempraktikkan gerakan dasar lempar turbo 4.3.2 Menguasai teknik melempar turbo dari mengamati variasi gerakan lempar turbo

### C. Tujuan Pembelajaran

Setelah mengikuti Proses Pembelajaran, Peserta didik diharapkan :

- Mengidentifikasi permasalahan konsep gerak dasar melempar turbo dalam kids atletik
- Menganalisis konsep dasar gerakan melempar turbo sesuai dengan gambar dan peragaan
- Mempraktikkan teknik melempar turbo, dengan menunjukkan nilai sportivitas, tanggung jawab dan disiplin melalui pengamatan video yang diberikan.
- Menguasai teknik dasar melempar turbo sesuai dari tayangan video pembelajaran yang diberikan.

#### D. Materi Pembelajaran

- Konsep-konsep dasar melempar turbo

#### E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Scientific
2. Metode Pembelajaran : Tanya Jawab, Diskusi, Demonstrasi, Daring
3. Model Pembelajaran : Problem Based Learning

#### F. Media, Alat dan Bahan Pembelajaran

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

1. Media Pembelajaran  
WhatsApp sebagai informasi awal



Goggle meet untuk proses pembelajaran daring



Google Meet

Google Form untuk absen



Power Point untuk penyangan materi



Youtube untuk penyangan video materi



<https://youtu.be/WLvWq3Poho0>



## Alat Pembelajaran

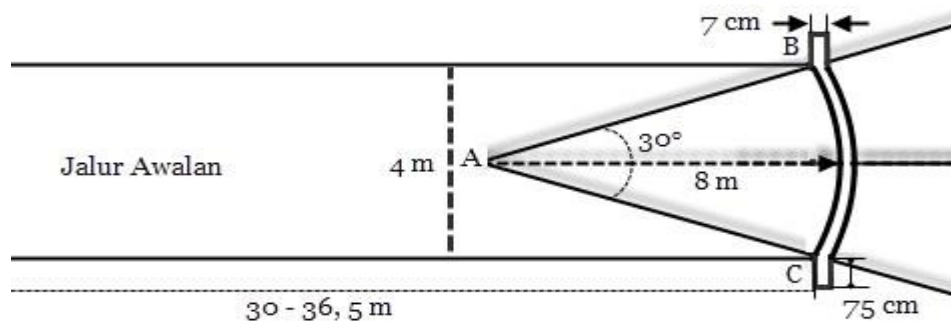
### 1. Lempar Turbo

Alat yang dipakai dalam lempar turbo oleh peserta didik diantaranya :

- Turbo atau bisa menggunakan kertas yang di gulung atau pelapah daun pisang, pengganti turbo.



(Gambar Turbo yang di modifikasi)




(Gambar Lapang lempar turbo)




## G. 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. Youtube <https://youtu.be/WLvWq3Poho0>

## H. Langkah Pembelajaran

<p style="text-align: center;"><b>PENDAHULUAN</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosialisasi melalui whatsapp group bahwa pembelajaran menggunakan aplikasi google meet dengan kode kelas yang telah diumumkan via <i>Whatsapp Grup</i>.</li> <li>• <i>Google Meet</i> dibuka sesuai jadwal dengan mengucapkan salam, himbuan protokol kesehatan, mengawali dengan doa dipimpin oleh ketua kelas, kemudian guru mengecek kehadiran presensi peserta didik.</li> <li>• Guru menyampaikan apersepsi materi pokok dan tujuan pembelajaran serta tahapan kegiatan pembelajaran.</li> <li>• Guru mengajak peserta didik melakukan Permainan sederhana sebelum melaksanakan pembelajaran inti.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">10 menit</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>KEGIATAN INTI</b></p> <p style="text-align: center;"><b>Fase 1</b></p> <p style="text-align: center;">Orientasi siswa kepada masalah</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menayangkan video pembelajaran dan Power Point kemudian meminta peserta didik untuk mengamati video tersebut.</li> <li>• Peserta didik mengamati serta mencermati video dan gambar gerakan Lempar Turbo. <b>(Mengamati) (TPACK)</b> Link video : <a href="https://youtu.be/WLvWq3Poho0">https://youtu.be/WLvWq3Poho0</a></li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru memotivasi peserta didik agar dapat bertanya dan menyampaikan analisa dari pemahaman peserta didik terhadap gerakan <i>lempar turbo</i> yang diperoleh dari video tersebut. <b>(Menanya)</b></li> <li>• Peserta didik di bantu oleh guru mencermati masalah terkait gerakan melempar turbo, kemudian peserta didik di minta untuk mengemukakan bagaimana cara melakukan gerak lempar turbo sehingga menghasilkan lemparan yang sesuai dengan peragaan yang di lihat dalam video pembelajaran. <b>(Mengumpulkan Informasi)</b></li> <li>• Peserta didik mencoba memperagakan lempar turbo dengan alat seadanya seperti kertas digulung, pelepah pisang sebanyak 5 kali.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">55 menit</p>

	<p><b>Fase 2</b> Mengorganisasikan siswa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru mengelompokkan peserta didik dalam kelompok kecil yang terdiri atas 4 orang dalam <i>Whatsapp Grup</i>.</li> <li>• Guru memberi tugas kelompok untuk menyelesaikan masalah yang di berikan yaitu mengidentifikasi cara melempar turbo yang di tayangkan dalam video pembelajaran selama 5 menit.</li> <li>• Guru memberi kesempatan kepada kelompok untuk mengamati kembali video tentang melempar turbo, membaca buku siswa atau sumber lain dan menganalisa informasi yang berkaitan dengan masalah yang di berikan. <b>(Mengumpulkan Informasi)</b></li> </ul>	
	<p><b>Fase 3</b> Membimbing penyelidikan individu dan kelompok</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru meminta peserta didik untuk mengumpulkan informasi tentang lempar turbo dengan format yang telah di sediakan oleh guru.</li> </ul>	
	<p><b>Fase 4</b> Mengembangkan dan menyajikan hasil karya</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru meminta peserta didik untuk mengembangkan hasil analisis masing-masing peserta didik sehingga menjadi kesimpulan kelompok tentang gerakan yang sesuai dengan pemecahan masalah yang terjadi. <b>(Mengasosiasikan)</b></li> <li>• Guru meminta tiap – tiap kelompok menyampaikan hasil diskusinya dan memberi kesempatan kepada kelompok lain untuk menanggapi dan memberi pendapat terhadap kelompok lain. <b>(Mengkomunikasikan)</b></li> </ul>	
	<p><b>Fase 5</b> Menganalisa dan mengevaluasi proses pemecahan masalah</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru membimbing peserta didik untuk menganalisis terhadap pemecahan masalah lempar turbo.</li> <li>• Guru membantu peserta didik untuk merefleksi atau evaluasi terhadap analisis mereka dan proses-proses yang mereka lakukan.</li> <li>• Guru melakukan evaluasi hasil belajar mengenai materi yang telah dipelajari peserta didik dan menyampaikan materi yang lengkap kepada peserta didik dengan menggunakan media pembelajaran yang telah dibuat yaitu berupa <i>Power Point</i> dan video pembelajaran.</li> <li>• Guru mengajak peserta didik untuk melakukan pemanasan sebelum melakukan praktik.</li> <li>• Kemudian peserta didik diminta kembali untuk melakukan gerakan lempar turbo dengan peralatan sederhana kertas digulung, pelepah pisang sebanyak 5 kali</li> </ul>	

	 <p style="text-align: center;"><b>Gerakan awalan</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>Gerakkan melempar</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>Gerakkan Akhiran</b></p>	
PENUTUP	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru bersama peserta didik merefleksikan pengalaman belajar, dalam hal ini guru memberikan nilai secara lisan terhadap peserta didik.</li> <li>• Guru meminta peserta didik untuk memperagakan gerakan lempar turbo dirumah setelah pembelajaran dan merekam dalam bentuk video menggunakan hp/camera.</li> <li>• Tugas yang diberikan adalah praktek melakukan gerakan melempar turbo sebanyak 5 kali.</li> <li>• Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya dan berdoa.</li> </ul>	10 menit

Mengetahui,  
Kepala SD Negeri 3 Tahunan

Tahunan, 22 Oktober 2021  
Guru PJOK

# I. Penilaian Hasil Pembelajaran

## LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK

**Nama Siswa** : .....

**Kelas** : .....

**Mapel** : .....

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

No	Tugas	Hasil Gerak
1	<p>Ayo lakukan gerakan langkah kaki menyilang tanpa turbo sesuai dengan gambar dan instruksi guru di WhatsApp Di modifikasi jaraknya sesuai arahan</p> 	<p>Apakah kamu sudah melakukan gerakan seperti pada gambar?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Bagaimana cara melakukannya?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
2	<p>Ayo lakukan gerakan jalan langkah kaki menyilang sambil memegang turbo sesuai dengan gambar dan instruksi guru di WhatsApp</p> 	<p>Apakah kamu sudah melakukan gerakan seperti pada gambar?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Bagaimana cara melakukannya?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
3	<p>Ayo lakukan gerakan melempar turbo sesuai dengan gambar dan instruksi guru di WhatsApp</p> 	<p>Apakah kamu sudah melakukan gerakan seperti pada gambar?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Bagaimana cara melakukannya?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

## INSTRUMEN PENILAIAN

### Penilaian Sikap

Satuan Pendidikan : SD Negeri 3 Tahunan  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas / Semester : 4 (Empat) /1 (Satu)  
Materi Pokok : Kids Atletik (Lempar Turbo)  
Alokasi Waktu : 2 x 35 Menit (1 x Pertemuan)

No.	Nama peserta didik	Aktifitas															
		Disiplin				Keaktifan				Kerja Keras				Inisiatif			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																	
2																	

Rubrik penilaian:

1. Apabila peserta didik belum memperlihatkan perilaku yang dinyatakan dalam indikator.
2. Apabila sudah memperlihatkan perilaku tetapi belum konsisten yang dinyatakan dalam indikator.
3. Apabila sudah memperlihatkan perilaku dan sudah konsisten yang dinyatakan dalam indikator.
4. Apabila sudah memperlihatkan perilaku kebiasaan yang dinyatakan dalam indikator.

#### Catatan :

Penguasaan nilai disesuaikan dengan karakter yang diinginkan.

Rentang Skor = Skor Maksimal – Skor Minimal  
= 16 - 4  
= 12

<b>MK =</b>	<b>14 - 16</b>
<b>MB =</b>	<b>11 - 13</b>
<b>MT =</b>	<b>8 - 10</b>
<b>BT =</b>	<b>4 - 7</b>

#### Keterangan:

BT	Belum Terlihat (apabila peserta didik belum memperlihatkan tanda - tanda awal perilaku yang dinyatakan dalam indikator).
MT	Mulai Terlihat (apabila peserta didik sudah mulai memperlihatkan adanya tanda - tanda awal perilaku yang dinyatakan dalam indikator tetapi belum konsisten).
MB	Mulai Berkembang (apabila peserta didik sudah memperlihatkan berbagai tanda perilaku yang dinyatakan dalam indikator dan mulai
MK	Mulai membudaya/terbiasa (apabila peserta didik terus-menerus memperlihatkan perilaku yang dinyatakan dalam indikator secara konsisten



### Rubrik Penilaian Tugas Proyek

Satuan Pendidikan	: SD Negeri 3 Tahunan
Mata Pelajaran	: PJOK
Kelas / Semester	: 4 (Empat) /1 (Satu)
Materi Pokok	: Kids Atletik (Lempar Turbo)
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit (1 x Pertemuan)

### Tugas

Rubrik penilaian proyek untuk mengumpulkan lembar kegiatan

No	Nama	Penilaian			
		Keakuratan Data dan Informasi	Ketepatan Analisis	Kerapian Penulisan Laporan	Kelancaran Presentasi
1.	...	....	....	....	....
2.	...	....	....	....	....
....	...	....	....	....	....

Pedoman penskoran :

Aspek yang Dinilai	Skor
<b>Keakuratan data dan informasi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Data dan informasi yang digunakan sangat akurat dan lengkap</li><li>• Data dan informasi yang digunakan akurat tetapi kurang lengkap</li><li>• Data dan informasi yang digunakan tidak akurat dan tidak</li></ul>	3 2 1
<b>Ketepatan analisis</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Analisis tepat</li><li>• Analisis kurang tepat</li><li>• Analisis tidak tepat</li></ul>	3 2 1
<b>Kerapian penulisan laporan</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Penulisan laporan rapi</li><li>• Penulisan laporan kurang rapi</li><li>• Penulisan laporan tidak rapi</li></ul>	3 2 1

### Format Penilaian Praktik

Satuan Pendidikan : SD Negeri 3 Tahunan  
Mata Pelajaran : PJOK  
Kelas / Semester : 4 (Empat) /1 (Satu)  
Materi Pokok : Kids Atletik (Lempar Turbo)  
Alokasi Waktu : 2 x 35 Menit (1 x Pertemuan)

Nama peserta didik :  
Kelas :

Kegiatan		Indikator yang muncul	
		Sangat Terlihat	Tidak Terlihat
No	ASPEK YANG DINILAI		
1.	Proses Melakukan Awalan		
2.	Posisi Pada Saat Melempar		
3.	Proses Melakukan Akhiran		

**Keterangan:**

Kriteria penilaian dapat dilakukan sebagai berikut:

4 = sangat baik

3 = baik

2 = kurang

1 = sangat kurang

## BAHAN AJAR

### Lempat Turbo

#### Pengertian Lempat Turbo

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

Lempat lembing adalah salah satu nomor yang terdapat dalam cabang olahraga atletik yang menggunakan alat bulat panjang yang berbentuk tombak dengan cara melempat sejauh-jauhnya (PASI, 1988:43). Menurut Jerver (1996:142) Lempat lembing adalah suatu gerakan antara sentuhan tangan dengan menggunakan benda yang berbentuk panjang berusaha untuk melempat sejauh mungkin. Untuk memperoleh jauhnya lempatan diperlukan kekuatan dan kecepatan gerak serta sudut pada saat lembing meninggalkan tangan.

Berdasarkan pendapat di atas, lempat turbo adalah salah satu nomor yang terdapat dalam cabang olahraga atletik yang menggunakan alat bulat agak panjang yang berbentuk menyerupai tombak yang memiliki sayap pada sisinya yang terletak pada ujung belakang dan dilakukan dengan cara melempat sejauh-jauhnya.

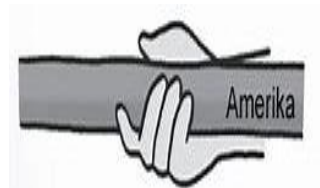
Dalam lempat turbo terdapat beberapa teknik dasar yang harus diketahui. Teknik dasar tersebut meliputi cara memegang, membawa, dan melempat turbo.

#### 1. Memegang Turbo

Cara memegang turbo yang biasa dilakukan para lempat, 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 di badan turbo dengan longgar.



##### 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.



#### 2. Membawa turbo

Ada tiga cara membawa turbo yang biasa digunakan lempat saat melakukan awalan, di antaranya sebagai berikut.

- Turbo dibawa di atas bahu dengan mata turbo menghadap serong ke atas.
- Turbo dibawa di depan bahu sepanjang alur lengan dengan mata turbo menghadap ke arah depan serong ke atas.
- Turbo dibawa di samping bahu dengan mata turbo menghadap serong ke arah bawah.



### 3. Melempar turbo

Melempar turbo terbagi menjadi beberapa tahap yaitu awalan, lemparan, dan akhiran.

#### A. Awalan

Awalan berlari sambil membawa turbo di atas kepala dengan lengan ditekuk, sikut menghadap ke depan dan telapak tangan menghadap atas. Posisi turbo berada sejajar di atas garis paralel dengan tanah. Bagian terakhir awalan terdiri atas langkah silang (cross step). Pada bagian akhir dapat dilakukan langkah dengan beberapa cara berikut.

1. Dengan jingkat (hop step)
2. Dengan langkah silang di depan (cross step)
3. Dengan langkah silang di belakang (rear cross step)

Proses peralihan (cross step) dilakukan saat kaki diturunkan. Kedua bahu diputar perlahan ke arah kanan (bukan kidal), lengan kanan mulai bergerak dan diluruskan ke arah belakang dengan tubuh bagian atas condong ke belakang. Pandangan selalu melihat lurus ke depan.

#### B. Lemparan

Pada gerak melemparkan turbo, tarik bahu kanan dan lengan melakukan gerakan melempar melalui poros bahu dengan kuat ke depanatas. Badan bergerak melewati kaki depan, lalu melepaskan turbo.

#### C. Akhiran

Gerak akhir lemparan dilakukan dengan melangkahkan kaki ke depan untuk menyeimbangkan gerak agar tidak terjatuh dan tidak melebihi garis batas lemparan.



#### Prosedur sebagai berikut :

Lempat turbo anak-anak berawal dengan awalan 5 meter. Setelah melakukan awalan pendek peserta melempar turbo ke area lemparan dengan batasan garis lempar. Setiap peserta melakukan dua lemparan.

#### Keamanan sebagai berikut :

Karena keamanan cukup rawan dalam lempar turbo maka hanya petugas yang boleh berada di area pendaratan lemparan. Sangat terlarang melempar balik turbo kearah batas garis lempar.

#### Penilaian sebagai berikut :

Setiap lemparan diukur dengan memberi tanda yang ditarik 90 derajat ke arah garis batas lempar dan dicatat per interval 25 cm. Bila lembing jatuh di antara / tengah garis 25 cm maka bulatkan ke atas. Jumlah jarak terbaik dari dua lemparan masing-masing anggota tim merupakan hasil prestasi tim.

#### Peralatan :

Peralatan yang perlu untuk perlombaan ini sebagai berikut :

1. Roket / Rudal / Turbo yaitu 2 Buah
2. Garis ukur yang telah terkalibrasi dengan meteran yaitu 1 buah
3. Kartu Lomba (Blangko 3) yaitu 1 lembar