

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 2 Kalinanas
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan
Kelas / Semester : 5 (lima) / I (satu)
Pelajaran : Lompat Jauh
Pertemuan : 1
Alokasi waktu : 2 X 35 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan teknik dasar dalam olahraga lompat jauh dengan tepat.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu menyebutkan rangkaian gerakan dalam olahraga lompat jauh dengan lancar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

| Kegiatan | Deskripsi Kegiatan | Alokasi Waktu |
|-----------------------------|---|---------------|
| Kegiatan Pendahuluan | <ul style="list-style-type: none">➤ Guru menyapa siswa dan mengkondisikan kelas agar siap untuk belajar.➤ Seorang siswa diminta untuk memimpin doa.➤ Guru memeriksa kehadiran siswa.➤ Siswa diminta memimpin menyanyikan lagu “Garuda Pancasila”➤ Guru menjelaskan kegiatan yang akan dilakukan dikaitkan dengan materi dan pengalaman peserta didik➤ Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dipelajari. | 15 menit |
| Kegiatan Inti | <ul style="list-style-type: none">➤ Siswa melihat gambar dan mengamati dengan seksama tentang gambar lompat jauh gaya jongkok. (mengamati)➤ Siswa mendengarkan penjelasan guru tentang gambar yang ditunjukkan➤ Guru memberikan lembar kerja pada peserta didik➤ Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan (menanya)➤ Guru membagi siswa menjadi beberapa kelompok diskusi➤ Siswa mencoba berdiskusi dengan temannya tentang teknik dasar lompat jauh.(menalar)➤ Guru menunjuk siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.➤ Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan menjelaskan teknik lompat jauh dengan bimbingan guru.➤ Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan➤ Siswa mencoba mempresentasikan hasil diskusi rangkaian gerakan lompat jauh. (mencoba)➤ Guru mengevaluasi hasil presentasi yang telah dilakukan peserta didik.➤ Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan.➤ Siswa bersama dengan guru menyimpulkan hasil pembelajaran pada hari ini. (mengkomunikasikan) | 45 menit |
| Kegiatan Penutup | <ul style="list-style-type: none">➤ Setelah selesai, guru meminta siswa melakukan refleksi kegiatan hari ini.➤ Mengajak siswa berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing untuk mengakhiri pembelajaran | 10 menit |

C. PENILAIAN

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan kerja atau hasil karya/projek dengan rubric penilaian sebagai berikut.

Mengetahui
Kepala Sekolah,

.....
Guru PJOK

.....
NIP.

.....
NIP.....