

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN( RPP )**  
**(Simulasi Mengajar Pengajar Praktik Guru Penggerak)**

Satuan Pendidikan	: SD Negeri 4 Punung
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan
Kelas	: V
Semester	: I (satu)
Materi Pokok	: Atletik ( Tolak Peluru)
Alokasi Waktu	: 10 menit

**A. Kompetensi Dasar (KD)**

- 3.3. Memahami Konsep variasi gerakan dasar Atletik
- 4.3. Mempraktikkan variasi gerak dasar atletik yang dimodifikasi, serta nilai semangat, sportifitas, kerja sama, percaya diri, dan kejujuran.

**B. Tujuan Pembelajaran**

1. Siswa dapat menjelaskan cara memegang peluru
2. Siswa dapat melakukan cara memegang peluru dengan benar
3. Siswa dapat menjelaskan cara melakukan tolakan yang benar
4. Siswa dapat melakukan gerak dasar menolak peluru menggunakan bolparo.
5. Siswa dapat menjelaskan cara mempertahankan sikap akhir setelah menolak peluru.
6. Mempertahankan sikap akhir setelah menolak bolparo dengan benar.

**C. Indikator Pencapaian Kompetensi**

1. Siswa mampu menjelaskan tentang konsep dasar variasi gerak dalam tolak peluru dengan benar
2. Siswa mampu melakukan konsep dasar variasi gerak dalam tolak peluru dengan baik dan benar.

**D. Materi Pembelajaran**

Atletik (Tolak Peluru)

Gerak dasar Tolak peluru dengan bentuk latihan dimodifikasi dalam bentuk permainan :

- a. Permainan target.
- b. Menolak bolparo (Bola isi pasir dalam rotan) kedalam target.

**E. Pendekatan, Model, Strategi, Teknik Pembelajaran.**

1. Pendekatan : Saintifik
2. Model : Permainan target.
3. Strategi : Game – Drill – Game.
4. Teknik : (bagian – keseluruhan – gabungan), Diskusi, tugas, dan tanya jawab.

## **F. Kegiatan Pembelajaran**

### **1. Persiapan Guru Penjasorkes Sebelum Pembelajarana.**

- a. Menyiapkan peralatan / media pembelajaran
- b. Guru menyiapkan pertanyaan-pertanyaan untuk mengelaborasi respons siswa.

### **1. Kegiatan Pendahuluan (2 menit)**

- a. Berdoa dan presensi. Siswa berbaris dengan tertib dan disiplin.
- b. Apersepsi (menghubungkan materi pembelajaran dengan pengetahuan awal siswa). Saat ini, siswa didorong untuk berani berpendapat terkait pengetahuan gerak dasar menolak.
- c. Menyampaikan Tujuan pembelajaran dan memotivasi siswa.
- d. Pemanasan dilakukan dengan “ *game*”. (Permainan Lomba Bola)

### **1. Kegiatan Inti (6 menit)**

- ***Pemberian Rangsangan dan Pernyataan/ identifikasi masalah***

Melakukan permainan : ”**Bolparo**”.

Bentuk permainannya adalah sebagai berikut:

1. Siswa dibagi menjadi kelompok-kelompok yang beranggotakan 4 siswa masing-masing kelompok ditunjuk salah satu sebagai pemimpin yang bertugas melakukan tolakan terlebih dahulu, 2 siswa memegang target dan 1 siswa bertugas mengawasi tolakan. Kelompok yang paling banyak memasukkan Bolparo ke dalam target adalah kelompok yang menang.
2. Permainan kedua hampir sama dengan permainan yang pertama tetapi adu cepat antar kelompok untuk mencapai finish dengan cepat, kelompok yang paling cepat adalah kelompok pemenang.

- ***Pengumpulan dan Pembuktian Data***

Strategi pelaksanaan dengan menggunakan model tugas/penugasan

- Siswa melakukan tugas gerak dasar menolak.
- Siswa harus bisa membedakan antara gerak melempar dan gerak menolak.
- Guru membimbing dan mengarahkan semua siswa dapat menguasai gerak dasar menolak dengan baik.
- siswa melaksanakan tugas ajar sesuai dengan target waktu yang telah ditentukan sendiri
- bagi siswa yang belum mampu mencapai target belajar sesuai dengan alokasi waktunya, maka mereka diberi kesempatan untuk memperbaiki target waktu.
- Guru memfasilitasi peserta didik melakukan kegiatan yang menumbuhkan kebanggaan, kebersamaan dan rasa percaya diri siswa.

- ***Menarik Kesimpulan***

Guru bertanya jawab tentang hal-hal yang belum diketahui siswa

Guru bersama siswa bertanya jawab meluruskan kesalahan pemahaman, memberikan penguatan dan penyimpulan

## 1. Kegiatan Penutup (2 menit)

- a. Refleksi Pengalaman Belajar Siswa. Siswa diberi kesempatan untuk mengemukakan pendapat tentang hal-hal yang baru dipelajarinya.
- b. Evaluasi Umum terhadap Proses dan Hasil Belajar Siswa (pengetahuan, sikap, dan keterampilan).
- c. Apresiasi yaitu memberikan penghargaan atas hasil kerja siswa, baik kelompok dan atau individu.
- d. Tindak Lanjut (pembiasaan dalam kehidupan sehari-hari dan kegiatan pembelajaran berikutnya).
- e. Guru memimpin doa penutup

## G. Penilaian Pembelajaran, Remedial dan Pengayaan

1. Observasi Proses Pembelajaran
2. Praktek Individual
3. Tes tulis
4. Pembelajaran Remiadiial dan pengayaan

## H. Media, Alat /bahan dan Sumber Belajar

1. Media
  - a. Bola isi pasir dalam rotan (Bolparo)
  - b. Papan target
1. Alat dan bahan
  - a. Peluit
1. Sumber Belajar
  - a. Buku Guru dan Buku Siswa Kelas V, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Jakarta : 2014.
  - b. Buku Modifikasi Medai pembelajaran Penjas, Iwan Saputra, UNIMED: 2015

Mengetahui  
Kepala SDN 4 PUNUNG

Pacitan, 27 Juni 2021  
Guru PJOK

Untung Budi Suharto S.Pd  
NIP. 196303011985041004

Tri Wahini S.Pd  
NIP. 198503282009032007