

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN LURING PJOK

Satuan Pendidikan : SD INPRES NAIKOTEN 1 KUPANG
Kelas / Semester : 4 /1
Pelajaran : Atletik (Jalan Cepat)
Sub Pelajaran : Start
Pertemuan : 1
Alokasi waktu : 1 Hari

A. KOMPETENSI INTI

1. Menerima, menjalankan, dan menghargai ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru, dan tetangganya.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati [mendengar, melihat, membaca] dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah, sekolah, dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual 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

Muatan: PJOK

No	Kompetensi	Indikator
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 Menjelaskan konsep variasi kombinasi gerak dasar atletik lari, lompat melalui jalan cepat.
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 Mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar atletik lari melalui jalan cepat.

C. TUJUAN

1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan gerakan *start* dalam olahraga atletik jalan cepat dengan tepat.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan gerakan *start* dalam olahraga atletik jalan cepat dengan lancar.

Nilai Karakter

- Religius
- Mandiri
- Gotong royong
- Kejujuran
- Kerja keras
- Percaya diri
- Kerjasama

D. MATERI

Jalan cepat.

E. PENDEKATAN & METODE

Pendekatan : *Scientific*
Strategi : *Cooperative Learning*
Teknik : *Example Non Example*
Metode : Permainan, Tanya Jawab, Diskusi dan Praktek

F. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
----------	--------------------	---------------

Kegiatan Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kelas dimulai dengan dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa 2. Kelas dilanjutkan dengan do'a dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca do'a adalah siswa yang hari ini datang paling awal. (Menghargai kedisiplinan siswa/PPK). 3. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan sikap disiplin setiap saat dan menfaatnya bagi tercapainya cita-cita. 4. Pembiasaan membaca/menulis 15-20 menit dimulai dengan guru menceritakan tentang atletik. 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 ini menceritakan tentang apa • Pernahkan kamu membaca judul buku seperti ini 5. Guru menyiapkan fisik dan psikis anak dalam mengawali kegiatan pembelajaran serta menyapa anak. 6. Menyampaikan tujuan pembelajaran hari ini. 7. Pada awal pelajaran, guru menyampaikan kepada siswa mereka akan bermain di luar kelas. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan pemanasan. 	10 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"> A. Mengamati <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang <i>start</i> jalan cepat. (Mandiri) B. Menanya <ol style="list-style-type: none"> 1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan 2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. (Communication) C. Menalar <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang kegiatan <i>start</i> jalan cepat. (Critical Thinking, Collaboration) 2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak. 3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara <i>start</i> jalan cepat dengan bimbingan guru 4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan 5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. D. Mencoba <ol style="list-style-type: none"> 2. Sebelum memulai kegiatan <i>start</i> jalan cepat, guru harus mempelajari teknik <i>start</i> jalan cepat setahap demi setahap sampai mahir. 3. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas empat orang, kemudian praktikkan cara <i>start</i> jalan cepat secara bersama-sama. (Creativity, Collaboration) E. Mengkomunikasikan <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya(Mandiri) 4. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru. (Communication) 	150 menit

Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan. 2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga. 3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pada hari ini bagi tubuh. 4. Salam dan do'a penutup. (Religius) 	15 menit

F. PENILAIAN

Penilaian terhadap proses dan hasil pembelajaran dilakukan oleh guru untuk mengukur tingkat pencapaian kompetensi peserta didik. Hasil penilaian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan kemajuan hasil belajar dan memperbaiki proses pembelajaran. Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan praktek/unjuk kerja .

A. Teknik Star

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Mengontrol Bola	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik 2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik. 3. Mampu mempraktekan teknik kurang baik. 	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 3	Tidak memenuhi semua kriteria

G. SUMBER DAN MEDIA

1. Buku Pedoman Guru Tema 3 Kelas 4 dan Buku Siswa Tema 3 Kelas 4 (Buku Tematik Terpadu Kurikulum 2013, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, 2017).
2. Internet
3. Media Pengajaran kelas 4 SD/MI
4. Video/slide/gambar *start* jalan cepat.

Catatan Guru

1. Masalah :.....
2. Ide Baru :.....
3. Momen Spesial :.....

Mengetahui
Kepala sekolah

Martha Lynda Mbau,S.Pd
NIP.19660407 198712 2 008

Kupang, 27 Juli 2020
Guru PJOK

Ismail Fernandez,S.Pd