

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Nama Satuan Pendidikan : SD Negeri Bantarsari 01  
Mata Pelajaran : Penjaskes  
Materi Pokok : Atletik  
Sub Mater : Tolak peluru(menyamping)  
Kelas / Semester : V / Ganjil  
Alokasi Waktu : 2 X 35 Menit (1 x Pertemuan)  
Pembelajaran : Dalam jaringan(vicon,whatshap)

### **A.Kompetensi Inti**

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Memiliki perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun,peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, dan guru.
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 dan di sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas 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**

#### **K.D 3.3**

Menerapkan prosedur kombinasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional

#### **K.D 4.3**

Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.

### **C. Tujuan Pembelajaran**

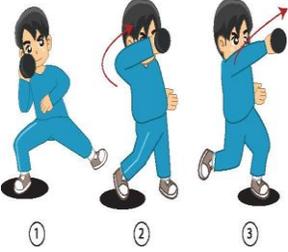
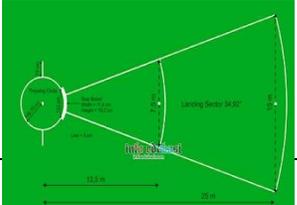
Melalui kegiatan pembelajaran melalui media , peserta didik dapat :

- Menjelaskan kombinasi pola gerak dasar Awalan pada pembelajaran tolak peluru secara berurutan dengan benar.
- Menjelaskan kombinasi pola gerak dasar Tolakan pada pembelajaran tolak peluru dengan benar
- Menjelaskan kombinasi pola gerak dasar Gerak ikutan pada pembelajaran tolak peluru dengan benar.
- Mempraktikkan teknik dasar Awalan pada pembelajaran tolak peluru secara urut dengan tiga kali percobaan.
- Mempraktikkan teknik dasar Tolakan pada pembelajaran tolak peluru dengan tiga kali percobaan.
- Mempraktikkan berbagai teknik dasar Gerak ikutan pada pembelajaran tolak peluru dengan tiga kali percobaan
- Mempraktikkan tolak peluru dengan semangat yang tinggi sikap disiplin dan Kerjasama yang baik.

### Indikator Pencapaian Kompetensi (IPK)

3.3.1.	Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar awalan Lempar
3.3.2.	Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar tolakan Lempar
3.3.3.	Menjelaskan prosedur kombinasi gerak dasar gerak ikutan Lempar
4.3.1	Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor awalan lempar sesuai dengan prosedur
4.3.2	Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor tolakan lempar sesuai dengan prosedur
4.3.3	Melakukan kombinasi gerak dasar lokomotor, non-lokomotor gerak ikutan lempar sesuai dengan prosedur

### D.Langkah – Langkah Kegiatan Pembelajaran

NO	KEGIATAN (WAKTU)	URAIAN KEGIATAN	KETERANGAN
1.	<b>Pendahuluan (10 MENIT)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru menyapa siswa Setelah semua siap mengikuti pembelajaran secara daring( zoom/vicon)</li> <li>Salah satu peserta didik diminta memimpin do'a (<b>Religius</b>)</li> <li>Guru melakukan presensi/ mengecek kehadiran peserta didik               <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan tepuk semangat (<b>MOTIVASI</b>)</li> </ul> </li> <li>Guru memberikan pesan untuk didiplin dalam berbagai hal.</li> <li>Melakukan penyegaran materi sebelumnya(<b>APERSEPSI</b>)</li> <li>Guru menjelaskan tujuan pembelajaran Teknik tolak peluru.</li> </ul>	
2.	<b>INTI (50 MENIT)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Guru memberikan pengetahuan dan gambaran tentang materi tolak peluru melalui video dan gambar.(</li> <li><a href="https://youtu.be/m051L4USE9M">https://youtu.be/m051L4USE9M</a></li> <li><a href="https://youtu.be/kMU_W5EZZCM">https://youtu.be/kMU_W5EZZCM</a>.</li> <li>Peserta didik menyimak tayangan audio visual dengan seksama. <b>MENYIMAK DAN MENGAMATI</b>)</li> <li>Bersama guru membahas dan mengkomunikasikan apa yang ada dalam video(<b>MENGGOMUNIKASIKAN</b>)</li> </ul>	 

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mencoba mempraktikan cara memegang dan menolak (<b>MENCOBA</b>)</li> <li>• Siswa di beri kesempatan untuk bertanya hal hal yang belum dipahami(<b>MENANYA</b>)</li> <li>• Guru memberikan pertanyaan pertanyaan yang menggugah peserta didik untuk berfikir.</li> </ul>	
3.	<b>PENUTUP (10 MENIT)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bersama murid guru membuat kesimpulan tentang materi yang sudah dipelajari.</li> <li>• Guru memberikan tugas tulis dan praktik yang selanjutnya dilakukan di group kelas.</li> <li>• Guru memberikan pesan untuk didiplin dalam berbagai hal.</li> <li>• Pembelajaran di tutup dengan salam dan doa.</li> </ul>	

#### E. Metode Pembelajaran

1. Pendekatan : Scientific Learning
2. Model Pembelajaran : Discovery Learning (Pembelajaran Penemuan)

#### G. Media Pembelajaran

1. Laptop,
2. Bahan Tayang
3. Peluru/ bola tenis

#### H. Sumber Belajar

1. Buku Pegangan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5 Kurikulum 2013
  2. Buku Pegangan Siswa Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas 5 Kurikulum 2013
  3. <https://youtu.be/m051L4USE9M>
  4. [https://youtu.be/kMU\\_W5EZZCM](https://youtu.be/kMU_W5EZZCM)
  5. <https://www.youtube.com/watch?v=OqXWYTQFArU>
  6. <https://www.youtube.com/watch?v=8jm-OoMYhM4>
  7. <https://www.youtube.com/watch?v=nctNW8J9srk>
- <https://garudasports.co.id/olahraga/tolak-peluru/gaya-menyamping/>

#### I. Penilaian Pembelajaran ,remidial dan pengayaan

- Penilaian sikap : obsevasi selama pembelajaran  
 Penilaian pengetahuan : tes lisan dan tulis  
 Penilaian keterampilan : praktik tehnik dasar tolak peluru( memegang,gerak menolak,gerak lanjut)dengan alat yang di modifikasi  
 Hasil dikirim lewat group wa.

##### a. Remedial

- ★ Bagi peserta didik yang belum memahami pelajaran ini, guru memberikan tugas, dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang lebih sederhana,

##### b. Pengayaan

- ✦ Sebagai pengayaan, guru dapat memberi tugas kepada peserta didik untuk menambah materi tentang gaya membelakangi dalam olahraga Tolak peluru

Mengetahui  
Kepala sekolah

Nunik Dwi Astuti,S.Pd  
NIP 19680913 198803 2 002

Cilacap,.....  
Guru PJOK

Roliah,S.Pd  
NIP 19850815 202012 2 007