

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD/MI
Kelas / Semester : 6/1
Pelajaran : Atletik (Lari Cepat)
Sub Pelajaran : Start
Pertemuan : 1
Alokasi waktu : 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

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

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none">❖ Diawali dengan Salam dan Dilanjutkan Dengan Membaca Doa❖ Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan diharapkan dikaitkan dengan pengalaman peserta didik❖ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari.	2 menit
Kegiatan Inti	<p>A. Mengamati</p> <ol style="list-style-type: none">1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang <i>start</i> lari cepat, dengan menggunakan media gambar <p>B. Menanya</p> <ol style="list-style-type: none">1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami. <p>C. Menalar</p> <ol style="list-style-type: none">1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang kegiatan <i>start</i> lari cepat.2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan menjelaskan cara <i>start</i> lari cepat dengan bimbingan guru4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan. <p>D. Mencoba</p> <p>Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas 2 orang, kemudian praktikkan cara <i>start</i> lari cepat secara bersama-sama.</p> <p>E. Mengkomunikasikan</p> <ol style="list-style-type: none">1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lisan kepada teman temanya.2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lisan di depan teman dan guru.	6 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Peserta didik dan guru bersama-sama menyampaikan kesimpulan terhadap pembelajaran.2. Peserta didik diberi kesempatan menyampaikan pendapat tentang kegiatan yang dilakukan.3. Guru memberikan umpan balik dan penugasan, menginformasikan pembelajaran selanjutnya.4. Guru menutup kegiatan pembelajaran dengan mengucapkan salam dan doa	2 menit

C. PENILAIAN

Penilaian Sikap

Obsevasi/pengamatan (jurnal) selama proses kegiatan belajar berlangsung

Penilaian Pengetahuan

Tes tertulis tentang cara *start* lari cepat.

Penilaian Keterampilan

Mempraktekan cara *start* lari cepat.

RUBIK PENILAIAN

Penilaian Sikap

No	Nama siswa	Aspek yang dinilai			
		Kerja sama	Percaya diri	Tanggung jawab	Solidaritas

Skor nilai 4 (sangat baik), 3 (baik), 2 (cukup), 1 (kurang)

Penilaian Pengetahuan

1. Sebutkan urutan pada aba-aba star jongkok
2. Hal pertama yang harus dimiliki dalam star jarak pendek adalah
3. Pelari jarak pendek dinyatakan diskualifikasi pada waktu lomba apabilapada saat star
4. Lebar lintasan lari jarak pendek adalah ... meter
5. Start blok adalah alat untuk nomor lari jarak

Penilaian praktek

No	Nama siswa	Aspek yang dinilai		
		Sikap siap	Sikap bersedia	Sikap ya
1				
2				
3				

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Posisi Start Lari	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

Mengetahui
Kepala Sekolah,

Ratamto, S.Pd
NIP. 196708061988061001

Tanggeran, Januari 2022
Guru PJOK

Gunawan Maulana Elfalah, S.Pd
NIP. 198509092010011020