



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN LURING

Sekolah	: SD Negeri 12 Muara Padang
Kelas/Semester	: IV / 1 (Satu)
Mata Pelajaran	: PJOK
Materi Pokok	: Lari Jarak Pendek (Atletik)
Sub Materi	: Tehnik Dasar Start Jongkok
Alokasi Waktu	: 2 x 35 Menit

TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan dapat:

1. Peserta didik mampu mengidentifikasi keterampilan gerak dasar start jongkok (Posisi kaki, posisi tangan, posisi badan dan posisi kepala)
2. Peserta didik mampu mempraktekkan keterampilan gerak dasar start jongkok (posisi kaki, posisi tangan, posisi badan dan posisi kepala) dengan baik dan benar

KEGIATAN PEMBELAJARAN

KEGIATAN	DESKRIPSI KEGIATAN
----------	--------------------

PENDAHULUAN

1. Guru membuka pembelajaran dalam kelas dengan memberi salam
2. Guru menyuruh salah satu siswa yang datang terlebih dahulu untuk memimpin doa, guru juga mengecek kehadiran siswa (religius disiplin)
3. Guru memotivasi peserta didik agar peserta didik menyukai salah satu cabang olahraga (motivasi)
4. Guru mengecek penguasaan kompetensi yang sudah di pelajari sebelumnya dengan cara Tanya jawab (Apresiasi)
5. Guru menjelaskan kompetensi yang harus dikuasai peserta didik setelah proses pembelajaran dan menyampaikan cakupan materi yang akan dipelajari

INTI

Stimulation

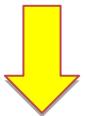
1. Guru menyajikan sebuah masalah gerak dasar start jongkok dalam bentuk gambar atau tayangan video (Literasi)
2. Peserta didik di bentuk dalam beberapa kelompok untuk mendiskusikan, mengumpulkan informasi dan pertanyaan dalam video atau gambar yang disajikan oleh guru (Critical thinking)
3. guru mengarahkan peserta didik menuju lapangan dan mengerahkan untuk melakukan pemanasan (Collaboration)
4. guru mengerahkan peserta didik untuk bergabung dengan kelompoknya masing-masing, guru memberi tugas kelompok melalui LKPD yang akan di cari penyelesaian masalahnya (Communication)
5. Guru mengarahkan Peserta didik untuk mendemonstrasikan gerakan dasar start jongkok masing-masing kelompok dan kelompok lain melakukan pengamatan gerakan yang benar dan gerakan yang belum dan kesalahan yang dilakukan. (Creativity)
6. Masing-masing kelompok di persilahkan untuk menjelaskan dan mempresentasikan hasil diskusi kelompoknya
7. Guru melakukan penilaian keterampilan kepada peserta didik pada gerak dasar setart jongkok
8. guru memberi lembar evaluasi penilaian aspek pengetahuan

PENUTUP

1. Peserta didik melakukan pendinginan (colling douw) dengan melakukan peregangan
2. melakukan refleksi dan Tanya jawab materi pembelajaran yang telah di pelajari, Guru memberitahu materi yang akan di pelajari pada minggu yang akan datang
4. Guru dan peserta didik menyimpulkan pembelajaran tentang star jongkok
5. Guru meminta peserta didik untuk membantu merapikan peralatan yang sudah di gunakan
6. Guru menyuruh siswa berbaris, mengabsen, dan berdoa kemudian kembali ke kelas dengan disiplin

PENILAIAN

SIKAP



Pengetahuan



Keterampilan

SUMBER Dan MEDIA BELAJAR

1. Buku PJOK siswa SD/MI kelas v, Semangat berolahraga
2. Laptop
3. Gambar atau video
4. peluit
5. Stop watch
6. Start Block

Mengetahui
Kepala Sekolah

MUKARDI, S.Pd
NIP. 19680225 199104 1001

Muara Padang, 02 Oktober 2021
Guru Mata Pelajaran PJOK

SUTINAH, S.Pd
NIP. 198410282019022005