



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : UPT SDN 12 BONTORAMBA
 Kelas / Semester : IV / I
 Pelajaran : Atletik
 Sub Pelajaran : *Kids Atletik* (lempar, Lompat dan Lari)
 Pembelajaran ke : 1
 Alokasi waktu : 4 JP

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Peserta didik mampu menganalisis cara melempar, lompat dan lari (*Kids Atletik*) dengan baik dan benar.
2. Peserta didik mampu mempraktikkan cara melempar, lompat dan lari (*Kids Atletik*) dengan baik dan benar.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokas Waktu
Kegiatan Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Menyapa Peserta Didik dan memberi salam lalu Berdoa (Orientasi) ❖ Mengecek kehadiran dan kesiapan Peserta Didik ❖ Mengaitkan Materi Sebelumnya dengan Materi yang akan dipelajari dan mengaitkan dengan pengalaman peserta didik (Apersepsi) ❖ Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari. (Motivasi) 	10 menit
Kegiatan Inti	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta Didik melakukan pemanasan dalam bentuk permainan 2. Guru menjelaskan dan mempraktikkan <i>Kids Atletik</i> (teknik lempar, lari, dan lompat) 3. Siswa berdiskusi dengan temanya tentang kegiatan <i>Kids Atletik</i> 4. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang belum di pahami 5. Guru menunjuk satu-persatu Peserta Didik untuk maju dan memperagakan <i>Kids Atletik</i> (teknik lempar, lari dan lompat) dengan bimbingan guru 6. Peserta Didik mempraktikkan <i>Kids Atletik</i> dalam bentuk game : <ol style="list-style-type: none"> a. Peserta Didik beralari cepat b. Lalu melompati rintangan yang telah disiapkan c. Dilanjutkan dengan melakukan awalan lalu melempar turbo <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <div style="text-align: center; margin: 10px 0;">  </div> <p style="text-align: center; margin: 0;">Gambar 3.12 Gerakan lempar roket</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Guru menginstruksikan Peserta Didik yang lain untuk menganalisa/ mengamati temannya yang sedang mempraktikkan <i>Kids Atletik</i>. 8. Guru mengawasi Peserta Didik. 	120 menit
Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan kegiatan pendinginan. 2. Guru dan Peserta Didik melakukan refleksi terkait dengan <i>Kids Atletik</i> (lempar, lompat dan lari). (Critical Thinking and Problem Solving) 3. Guru menugasi Peserta Didik untuk mencari materi <i>Kids Atletik</i> di Internet untuk menambah wawasan. 4. Guru memberikan apresiasi kepada Peserta Didik atas terlaksananya pembelajaran hari ini. 5. Menutup kegiatan pembelajaran dengan berdoa. 	10 Menit

C. 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 kerja atau hasil karya/projek dengan rubric penilaian sebagai berikut.

1. PENILAIAN SIKAP

No.	Nama Peserta Didik	Aktifitas															
		Kerja sama				Keaktifan				Partisipasi				Inisiatif			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1																	
2																	
Dst.																	

Rubrik penilaian:

1. Apabila peserta didik belum memperlihatkan perilaku yang dinyatakan dalam indikator.
2. Apabila sudah memperlihatkan perilaku tetapi belum konsisten yang dinyatakan dalam indikator.
3. Apabila sudah memperlihatkan perilaku dan sudah konsisten yang dinyatakan dalam indikator.
4. Apabila sudah memperlihatkan perilaku kebiasaan yang dinyatakan dalam indikator.

Catatan :

Penguasaan nilai disesuaikan dengan karakter yang diinginkan.

Rentang Skor = Skor Maksimal – Skor Minimal
= 16 – 4

MK =	14 – 16
MB =	11- 13
MT =	8 – 10
BT =	4-7

Keterangan:

BT	Belum Terlihat (apabila peserta didik belum memperlihatkan tanda- tanda awal perilaku yang dinyatakan dalam indikator).
MT	Mulai Terlihat (apabila peserta didik sudah mulai memperlihatkan adanya tanda- tanda awal perilaku yang dinyatakan dalam indikator tetapi belum konsisten).
MB	Mulai Berkembang (apabila peserta didik sudah memperlihatkan berbagai tanda perilaku yang dinyatakan dalam indikator dan mulai
MK	Mulai membudaya/terbiasa (apabila peserta didik terus-menerus memperlihatkan perilaku yang dinyatakan dalam indikator secara konsisten).

2. PENILAIAN PENGETAHUAN

1. Penilaian pengetahuan berupa tes tertulis
2. Indikator soal

No	Kompetensi Dasar	Materi	Indikator Pencapaian Kompetensi	Bentuk Soal	Jml Soal
1	3.3 Memahami variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar dengan kontrol yang baik melalui permainan dan atau olahraga tradisional	Kids Atletik (Lempar, Lari, Lompat)	3.3.1 Menganalisis Gerak lempar, lari, dan lompat	Essay	5

Soal Essay :

1. Apa yang dimaksud dengan Lempar Turbo?
2. Bagaimana teknik memegang turbo yang baik dan benar
3. Apa perbedaan lari dengan berjalan?
4. Mengapa tangan harus di ayun ketika berlari
5. Bagaiman sikap tubuh ketika melayang saat melakukan lompatan?

Daftar Nilai Pengetahuan

No	Nama Peserta Didik	Jawaban		Nilai	Keterangan
		Benar	Salah		
1					
2					
3					
Dst					

3. Penilaian Psikomotor

Tabel Penilaian Kids Atletik

No.	Nama	Lompat								Lari								Lempar												Keterangan
		Sikap Lompat				Pendaratan				Sikap Lari				Kecepatan				Teknik Pegangan				Arah Tutbo				Jarak				
		SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K	SB	B	C	K	
1																														
2																														
3																														
4																														
Dst.																														

Keterangan:

- SB = Sangat Baik
- B = Baik
- C = Cukup
- K = Kurang

Bontoramba,

Peserta

SUDIRMAN, S.Pd. I

NIP. 19710814 199203 1 006