

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Sekolah : SDN 02 GAYAMDOMPO
Kelas/Semester : 4 / 1
Pelajaran : PJOK
Materi : Kids Atletik
Sub Materi : Lempar Turbo
Pembelajaran Ke : 1
Alokasi Waktu : 10 menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah kegiatan belajar siswa mampu menjelaskan mengenai macam-macam gerakan lempar turbo yang baik dan benar
2. Setelah kegiatan belajar siswa mampu mempraktekkan tentang macam-macam Gerakan turbo yang baik dan benar.
3. Setelah kegiatan belajar gerak, siswa mampu mendemonstrasikan variasi ketrampilan gerakan lempar turbo yang baik dan benar

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> □ Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a, (Religius dan Integritas) □ Presensi menayakan kehadiran □ 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>Materi lempar turbo</p> <p><u>Mengamati</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa menyimak materi pembelajaran lempar turbo. <p><u>Mencoba</u></p> <p>Mempraktikkan rangkaian gerakan, awalan ,posisi tangan dan ayunan tangan saat melempar secara bergantian dandilakukan berulang-ulang dilandasinilai-nilaidisiplin, tanggungjawab, dan kerjasama melalui permainan bola berekor.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa melakukan keterampilan dasar lempar turbo dengan permainan bola berekor. <u>Berikutmateri bola berekor :</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Permainan lempar tangkap bola berekor secara berpasangan</u> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Langkah-langkah pembelajaran Langkah 1. Lemparan kedepan <ul style="list-style-type: none"> - Memperkenalkan bola berekor, tindakan keamanan dan pegangan. - Cara menarik bola berekor, menahan tinggi di atas kepala - Condongkan badan kebelakang Langkah 2. Lemparan dengan berdiri <ul style="list-style-type: none"> - Berdiri kaki terpisah 60 –90 cm,kaki menunjuk ke arah lemparan. - Tarik bola berekor, pertahankan telapak berada di atas setinggi bahu - Angkat sedikit tungkai kiri untuk mengawali gerakan, pertahankan berat badan pada tungkai yang bengkok (ditekuk) - Tujuan : untuk melempar dari posisi power Langkah 3. Irama 3 langkah dan lempar <ul style="list-style-type: none"> - Mulailah dengan tungkai kanan kedepan dan bola berekor ditarik - Melangkahlah dengan kaki kiri ke kiri (seluruh telapak) dan doronglah kelangkah impuls dan lanjutkan dengan lemparan - Tujuan; untuk memperkenalkan langkah impuls dan dirangkaikan dengan posisi power Langkah 4. 5 langkah dan lempar <ul style="list-style-type: none"> - Mulailah dengan berdiri tertutup dengan bola berekor dalam posisi ditarik, langkah. - Langkah pertama dengan tungkai kanan. • Mulai dengan 2 langkah jalan (nanti 2 langkah lari) dan irama 3 langkah 	6 menit

	<p>- Tujuan; untuk mengembangkan gerakan 5 langkah</p> <p>Langkah 5. Awalan dan penarikan</p> <p>- Gerakan penarikan bola berekor dengan berjalan kemudian dengan jogging.</p> <p>- Manfaatkan poin pengamatan dari samping dan belakang untuk mengontrol posisi bola berekor.</p> <p>- Tetapkan awalan dengan marka start dan marka antara, kemudian tambahkan irama 5 langkah.</p> <p>- Tujuan; untuk memperkenalkan penarikan bola berekor dan diimbangi awalan dengan irama 5 langkah.</p> <p>Langkah 6. Rangkaian keseluruhan</p> <p>- Rangkaian lengkap dengan kontrol dan koreksi posisi power</p> <p>- Rangkaian lengkap dengan bola berekor</p> <p>Tujuan; untuk merangkai fase-fase kedalam gerakan yang lengkap</p> <p>Langkah 7.</p> <p>siswa melakukan rangkaian lempar turbo dari awalan, lemparan dan gerak pemulihan</p> <p><u>Menanya</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Siswa berdiskusi melalui WA grup berkenaan dengan tayangan tentang menganalisis gerakan awalan, posisi tangan dan ayunan tangan saat melempar dalam pembelajaran lempar turbo dan bertanya kepada guru bila ada yang tidak dipahami; • Siswa mengidentifikasi gerakan, awalan, posisi tangan dan ayunan tangan saat melempar dalam pembelajaran lempar turbo dan mencatat beberapa hal untuk dijadikan masukan bagi kelompoknya. <p><u>Mengasosiasi</u></p> <p>Menganalisis gerakan dasar lempar turbo dengan memilah gerakan-gerakan untuk diterapkan dalam permainan. (bersama kelompok)</p> <p><u>Mengkomunikasikan</u></p> <p>Menyampaikan hasil analisis gerakan lempar turbo melalui WA grup</p>	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> ▫ Peserta didik membuat kesimpulan dibantu dan dibimbing guru. ▫ Melaksanakan penilaian dan refleksi dengan mengajukan pertanyaan atau tanggapan peserta didik dari kegiatan yang telah dilaksanakan sebagai bahan masukan untuk perbaikan langkah selanjutnya. ▫ Merencanakan kegiatan tindak lanjut dengan memberikan tugas baik cara individu maupun kelompok. ▫ Menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya. ▫ Menutup pelajaran dengan berdoa dan salam. 	2 Menit

PENILAIAN

1. **Pengamatan Sikap** : (pengamatan dan rekaman sikap)
2. **Penilaian Pengetahuan** : (tes tulis, presentasi)
3. **Penilaian Keterampilan** : (praktek, unjuk kerja, membuat produk)

Gayamdompo, 18 Juli 2021

Mengetahui :
Kepala SDN 02 Gayamdompo

Guru PJOK

PATMININGSIH, S.Pd.SD
NIP. 19780204 200501 2 005

SUNARSIH, S.Pd
NIP. 19701207 200701 2 014

Lampiran 1

JURNAL PENILAIAN SIKAP

No.	Tanggal	Nama	Catatan	Butir sikap	Penanganan
1					
2					
3					

1. Petunjuk penilaian

- a. Isikan tanggal kejadian pada kolom Tanggal
- b. Tulis nama siswa yang melakukan sikap sangat baik atau kurang baik pada kolom Nama Siswa
- c. Tulis kejadian apa atau kegiatan apa yang dilakukan oleh siswa yang bersangkutan pada kolom Catatan Perilaku
- d. Masukkan jenis kegiatan apa yang dilakukan oleh siswa pada Butir Sikap. Misal: kejujuran, toleransi, empati, dll
- e. Isikan Tingkatkan, Lanjutkan, dll pada kolom keterangan.

Keterangan :

- a. Siswa yang dicatat dalam jurnal pada dasarnya adalah mereka yang menunjukkan perilaku yang sangat baik atau kurang baik secara alami (siswa-siswa yang menunjukkan sikap baik tidak harus dicatat dalam jurnal)
- b. Perilaku sangat baik atau kurang baik yang dicatat dalam jurnal tersebut tidak terbatas pada butir-butir nilai sikap (perilaku) yang hendak ditanamkan melalui pembelajaran yang saat itu sedang berlangsung sebagaimana dirancang dalam RPP, tetapi juga butir-butir nilai sikap lainnya yang ditumbuhkan dalam semester itu selama sikap tersebut ditunjukkan oleh siswa melalui perilakunya secara alami
- c. Apabila siswa tertentu Pernah menunjukkan sikap kurang baik, ketika yang bersangkutan telah (mulai) menunjukkan sikap yang baik (sesuai harapan), sikap yang (mulai) baik tersebut harus dicatat dalam jurnal

Pada akhir semester guru mata pelajaran meringkas perkembangan sikap spiritual dan sikap sosial setiap siswa dan menyerahkan ringkasan tersebut kepada walikelas untuk diolah lebih lanjut.

Pada akhir semester guru mata pelajaran meringkas perkembangan sikap spiritual dan sikap sosial setiap siswa dan menyerahkan ringkasan tersebut kepada wali kelas untuk diolah lebih lanjut.

Soal no. 1.

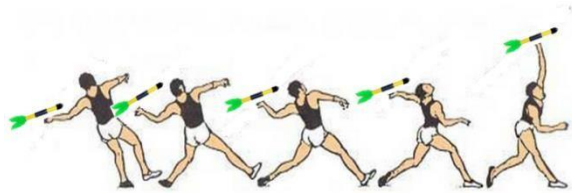
Berdasarkan gambar di bawah ini manakah yang termasuk latihan lempar turbo langkah silang (cross step)



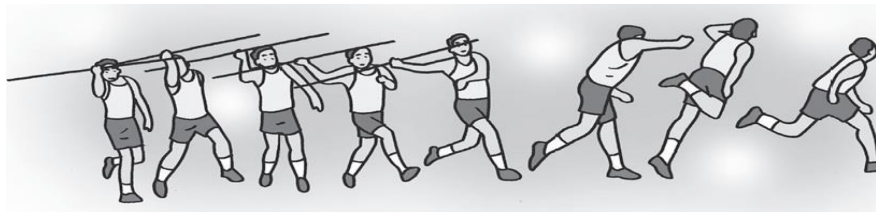
Gambar (a)



Gambar(b)

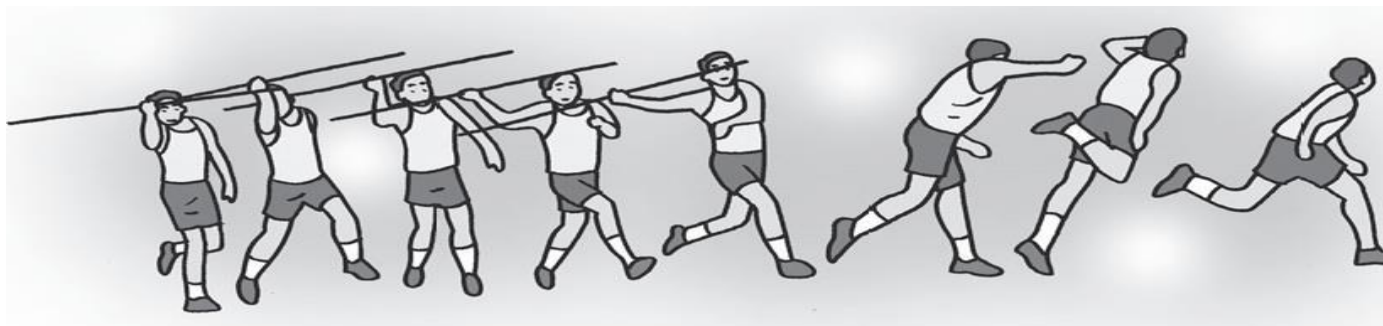


Gambar(c)



Gambar(d)

Soal,no 2



Gambar di atas menjelaskan gerakan lempar turbo pada bagian gerakan.....

- a. Gerakan awalan/anacang-ancang
- b. Cara memegang turbo
- c. Gerakan pemulihan/akhiran
- d. Gerakan pelepasan /lemparan

Kunci jawaban,

Soal no, 1, jawabanya gambar (b)

Soal no, 2, jawabanya (c) Gerakan pemulihan/akhiran

PEDOMAN PENILAIAN, Nilai = Skor yang diperoleh x 100 =

. Lampiran 3

Kisi-kisi Penilaian Keterampilan

No	Kompetensi Dasar	Indikator	Materi	Indikator instrument	Bentuk instrument	No instrument
1	4.3 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/ olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional	4.3.1 Melakukan gerakan dasar lempar turbo 4.3.2 Mendemonstrasikan variasi keterampilan gerakan lempar turbo	<ul style="list-style-type: none">• Gerakan awalan lempar turbo• Gerakan pelepasan turbo• Gerakan pemulihan	Melalui test Praktik siswa dapat melakukan awalan, lemparan dan gerak pemulihan lempar turbo	Rubrik penilaian Test praktik	1.

Rubrik Penilaian

No	NAMA	GerakanAwalan lempar turbo				Gerakan pelepasan lempar turbo				Gerakan pemulihan				Total
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1														
2														
dst														

Pedomanpenskoran

1. Gerakan Awalan		
Mempraktikan ketrampilan dasar awalan	Sikapawalan	Nilai 4 Apabila bisa melakukan 4 aspek
	Posisi turbo	Nilai 3 Apabila bisa melakukan 3 aspek
	Arahpandangan	Nilai 2 Apabila bisa melakukan 2 aspek
	Akhir awalan	Nilai 1 Apabila bisa melakukan 1 aspek
4. Gerakan pelepasan		
Mempraktikkan	Gerakan kaki menyilang	Nilai 4 Apabila bisa melakukan 4 aspek
	Gerakan tarikan tangan	Nilai 3 Apabila bisa

		melakukan 3 aspek
	Ayunan tangan saat-saat pelepasan turbo	Nilai 2 Apabila bisa melakukan 2 aspek
	Arah titik pelepasan	Nilai 1 Apabila bisa melakukan 1 aspek

5. Gerakan pemulihan		
Mempraktikkan	Gerakan kembali ke posisi sesaat setelah turbo dilepaskan	Nilai 4 Apabila bisa melakukan 4 aspek
	Gerakan melangkahhkan kaki kanan ke depan untuk menjaga tubuh tetap lurus	Nilai 3 Apabila bisa melakukan 3 aspek
	Posisi berat badan dipindahkan ke kaki kanan untuk mengurangi momentum ke depan	Nilai 2 Apabila bisa melakukan 2 aspek
	Saat kembali setelah selesai melempar	Nilai 1 Apabila bisa melakukan 1 aspek