

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD Negeri 17 Banda Aceh  
Kelas/Semester : 4/I (Satu)  
Materi Pokok : Kids Aletik (Lempar Turbo)  
Alokasi Waktu : 10 Menit

### **Kompetensi Dasar :**

- 3.3 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.
- 4.3 Mempraktikkan variasi pola gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar melalui permainan/olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.

### **Indikator Pencapaian Kompetensi :**

- Menyebutkan macam-macam gerakan lempar turbo sesuai dengan peragaan
- Mempraktekan gerakan lempar turbo

### **A. TUJUAN PEMBELAJARAN**

Setelah mengikuti proses pembelajaran, peserta didik diharapkan mampu:

- Menjelaskan pengertian lempar turbo
- Menyebutkan konsep gerak dasar lempar turbo, dalam kids atletik dengan baik dan benar.
- Mempraktikkan teknik lempar turbo, dengan menunjukkan nilai sportivitas, tanggungjawab dan disiplin melalui pengamatan peragaan yang diberikan oleh guru.

### **B. KEGIATAN PEMBELAJARAN**

Metode Pembelajaran : Demontrasi, tanya jawab dan penugasan  
Media Pembelajaran : Turbo dan turbo modifikasi  
Sumber Belajar : Buku PJOK kelas 4 penerbit Erlangga

### **Kegiatan awal**

- Guru membuka dengan salam dan mengkondisikan siswa sesuai dengan prokes dilanjutkan dengan berdoa
- Guru mengecek kesiapan diri siswa dengan mengabsen kehadiran siswa
- Guru melakukan apersepsi
- Guru menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai
- Melakukan pemasasan (stretching).

### **Kegiatan Inti**

- Siswa menyimak materi tentang pembelajaran lempar turbo
- Siswa mempraktikkan rangkaian gerakan, awalan, posisi tangan dan ayunan tangan saat melempar secara bergantian dan dilakukan berulang-ulang dilandasi nilai-nilai disiplin dan tanggungjawab melalui permainan lempar turbo

### **Kegiatan penutup**

- Melakukan Pendinginan (Cooling Down)
- Guru dan siswa menarik kesimpulan dan mengakhiri pembelajaran.
- Guru menutup pelajaran dengan berdoa dan mengingatkan kembali untuk tetap menjaga kesehatan.

### **C. PENILAIAN PEMBELAJARAN**

- Penilaian sikap : Observasi selama mengikuti kegiatan belajar mengajar.
- Penilaian pengetahuan : Penugasan
- Penilaian ketrampilan : kesempurnaan gerakan dalam mempraktikkan gerakan lempar turbo dengan baik dan benar.

Peserta Sekolah Penggerak

Munawar, S.Pd  
NIP. 19820923 200504 1 001