

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 pemas (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