

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan	: SDN 001 Rambah
Mata Pelajaran	: Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan
Kelas/Semester	: 4 (empat)/ Ganjil (1)
Pembelajaran	: 1 (Satu)
Topik	: Gerak dasar jalan, lari, lompat, dan lempar (Atletik)
Alokasi Waktu	: 10 menit

1. Menerima dan menjalankan ajaran agama yang dianutnya.
2. Menunjukkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, santun, peduli, dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga, teman, guru dan tetangga.
3. Memahami pengetahuan faktual dengan cara mengamati (mendengar, melihat, membaca) dan menanya berdasarkan rasa ingin tahu tentang dirinya, makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya, dan benda-benda yang dijumpainya di rumah dan di sekolah.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dalam bahasa yang jelas, sistematis dan logis, dalam karya yang estetis, dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat, dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia.

Kompetensi Dasar dan Indikator Pencapaian kompetensi

Kompetensi Dasar	Indikator Pencapaian Kompetensi
3.3 Memahami prosedur variasi gerak dasar jalan,lari,lompat dan lempar melalui permainan /olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	3.3.1 Mengidentifikasi kombinasi gerak dasar jalan dan lari melalui permainan / olahraga yang dimodifikasi. 3.3.2 Menjelaskan cara melakukan kombinasi gerak dasar jalan dan lari.
4. Mempraktikkan prosedur variasi gerak dasar jalan,lari,lompat dan lempar melalui permainan /olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.	4.3.1 Melakukan kombinasi gerak dasar jalan dan lari melalui permainan /olahraga yang dimodifikasikan dan atau olahraga tradisional dalam gerak jalan. 4.3.2 Mempraktikkan kombinasi gerak dasar jalan dan lari melalui permainan /olahraga yang dimodifikasikan dan atau olahraga tradisional dalam gerak lari.

A. Tujuan Pembelajaran

- Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan gerakan star dalam olahraga atletik jalan dan lari dengan tepat.
- Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktekan gerak star dalam atletik jalan dan lari dengan baik.

B. Materi Pembelajaran

Atletik

- Jalan
 - Gerakan jalan cepat atau lambat.
- Lari
 - Lari sprint, estaper, marathon

C. Metoda Pembelajaran.

Metoda : Games, tanya jawab, Praktek langsung

D. Media, Alat dan Bahan

- Kun
- Peluit
- Lapangan

E. Sumber Belajar

- Buku pelajaran Olahraga IV, penerbit Pt putra nugraha sestosa (Lihat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 147/P/2016, tentang penetapan judul BukuTeks Pelajaran Matematika serta pendidikan Jasmani olahraga dan Kesehatan (PJOK) untuk kelas IV/ MI).
- Buku Guru dan Buku siswa Tematik Terpadu Kelas IV SD

F. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan	Deskripsi	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none">1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a2. Melanjutkan dengan absensi siswa3. Menyanyikan salah satu lagu wajib nasional atau membaca pancasila.4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan	2 menit
Inti	<ol style="list-style-type: none">1. Guru meminta siswa mengamati buku siswa dari halaman 20 – 342. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang start jalan dan lari.3. Guru menunjukkan teknik – teknik dasar jalan dan lari .4. Siswa menjawab pertanyaan guru tentang gerak dasar atletik.5. Siswa diajak untuk melakukan pemanasan lari 2 keliling lapangan (Mengeksperimen).6. Siswa melakukan peregangan (Otot leher, lengan, pinggang, punggung dan kaki).7. Siswa diajak untuk melakukan gerakan atletik.Siswa diminta berdiri pada kelompok masing-masing dan guru mencontohkan cara jalan dan lari .8. Permainan dimulai guru dengan memperkenalkan gerak tersebut(Mengasosiasi).9. Siswa melakukan secara bergiliran setiap kelompoknya masing-masing, Demikian seterusnya hingga seluruh siswa mendapat giliran .10. Guru menjelaskan bahwa disiplin dan tanggung jawab yang baik saat melakukan gerakan atletik merupakan salah satu cara terwujudnya gerak dasar permainan dalam atletik (komunikasi)	6 menit
Penutup	<ol style="list-style-type: none">1. Siswa dan guru melakukan pendinginan, menggerakkan anggota tubuh dengan lemas serta mengucapkan hah sambil membungkuk lemas2. Siswa dan guru bertanya jawab tentang materi atletik yang sudah dipelajari.3. Berkumpul kembali sambil duduk selunjur4. Guru dan siswa berdoa bersama-sama5. Siswa tukar baju dan kembali kekelas dengan tertib	2 menit

G. Penilaian Pembelajaran

1. Format Penilaian Sikap

No	Nama	Aspek yang di nilai					
		Jujur	Disiplin	Tanggung Jawab	Santun	Peduli	Percaya Diri

2. Format Penilaian Pengetahuan

No	Nama	Nomor Soal					Keterangan
		1	2	3	4	5	

3. Penilaian Keterampilan

- Jalan

No	Nama Siswa	Aspek yang di nilai												Jumlah	Ket	
		Sikap				Sikap Badan Saat Jalan				Finish						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1																
2																
3																
4																
5																

- Lari Jarak Pendek

No	Nama Siswa	Aspek yang di nilai												Jumlah	Ket	
		Sikap				Sikap Badan Saat Lari				Finish						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1																
2																
3																
4																
5																

Pasir Pengaraian, 5 Januari 2022

Mengetahui
Kepala Sekolah



RUSNANDI, M.Pd

NIP. 19690308 199310 1001

Guru PJOK

YERI SEVENTINA, S.Pd

NIP. 19830609 201001 2029