

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

PJOK

KELAS 6 SEMESTER 1

TEMA :

Kids Atletik Nomor Lempar

SUB TEMA:

Penguasaan pengetahuan dan praktik jalan cepat, lari, lompat, dan lempar sebagai dasar atletik dengan menggunakan aktivitas yang menyenangkan anak-anak



SEKOLAH : SDN MOJOKERTO 1

KECAMATAN KEDAWUNG

TAHUN PELAJARAN 2021/2022

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP) **PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK)**

Oleh : Paito, S.Pd.

Surel : patobaskoro@gmail.com

Satuan Pendidikan : SD Negeri Mojokerto 1
 Kelas/Semester : 6 / I
 Tema : Kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar (kids atletik nomor lempar)
 Sub Tema : Kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar pada nomor atletik
 Pembelajaran ke : 1
 Alokasi waktu : 10 Menit

A. TUJUAN

1. Dengan membaca teks, peserta didik dapat mendiskripsikan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar melalui aktivitas atletik atau olahraga tradisional.
2. Melalui penjelasan dan diskusi, peserta didik dapat mempraktikkan variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar melalui aktivitas atletik atau olahraga tradisional, pada saat di rumah/halaman.

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

No	Kegiatan	Uraian Kegiatan
1	Pendahuluan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pembelajaran diawali dengan salam dilanjutkan do'a 2. Guru memberi pengertian singkat materi hari ini 3. Kegiatan literasi (membaca materi)
2	Kegiatan Inti	<p>A. Alat dan Bahan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Alat: Bola berekor, tiruan roket (atletik kids) 2. Bahan/sumber: Panduan buku Guru dan Siswa 3. Media: Gambar, Informasi kombinasi jalan, lari, dan lempar pada Atletik. <p>B. Mengamati</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peserta didik membaca materi variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar melalui aktivitas atletik. (Mandiri, berpikir kritis) <p>C. Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Peserta didik diajak tanya jawab terkait materi Variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar pada atletik.(mengkomunikasikan, berfikir kritis). <p>D. Berdiskusi</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Siswa mendiskusikan materi yang belum dipahami tentang variasi dan kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar pada atletik (berfikir kritis, kreatif, dan inovatif).

		<p>E. Mencoba</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Peserta didik diarahkan mempraktikkan di rumah/halaman, variasi jalan dengan kombinasi lari jarak pendek bergantian ➢ Peserta didik diarahkan mempraktikkan di rumah/halaman, kombinasi jalan, lari pelan dan lari cepat dilanjutkan lempar. (Mandiri, berfikir kritis, kreatif, dan inovatif). <p>F. Mengkomunikasikan</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Siswa mempresentasikan secara lisan kepada teman – temannya tentang kombinasi gerak dasar jalan, lari, dan lempar pada atletik dan menyampaikan manfaatnya. (Mengkomunikasikan, berfikir kritis).
3	Kegiatan Penutup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa mampu mengemukakan hasil belajar hari ini (Kesimpulan). 2. Guru menyampaikan tugas kerja sama dengan Orang Tua dan siswa menyelesaikan tugas rumah sendiri dengan bimbingan dan pendampingan orang tua. (Mandiri) 3. Salam dan do'a penutup di pimpin oleh salah satu siswa. (Religius)

C. PENILAIAN

1. Pengamatan sikap

Guru mengamati sikap dan perilaku siswa selama pembelajaran.

2. Penilaian pengetahuan, Guru menyampaikan pertanyaan:

- a. Apa saja rangkaian gerak sebelum melakukan gerakan lempar?
- b. Bagaimana sikap badan sebelum melakukan lemparan?
- c. Bagaimana sikap badan pada saat melakukan lemparan?
- d. Bagaimana sikap badan setelah melakukan lemparan?

3. Penilaian keterampilan

Siswa mendiskripsikan kombinasi gerak jalan, lari, dan lempar.

Mojokerto, 20 November 2021

Mengetahui

Kepala SD Negeri Mojokerto 1



Paito, S.Pd.

NIP. 19720605 200003 1 007

Guru PJOK Kelas 6

Paito, S.Pd.

NIP. 19720605 200003 1 007

Lampiran 1**LEMBAR PENILAIAN****1. Penilaian Sikap**

Instrumen penilaian: Jurnal

Butir sikap: Sikap spiritual, sikap sosial

Lembar Observasi

No.	Nama Siswa	Tanggal	Catatan perilaku	Butir sikap	Tindak lanjut
1.	Abian				
2.	Alvina				
3.	Ardi				
4.	Bryan				
5.	Dst				

2. Penilaian Pengetahuan

Penilaian Pengetahuan dilakukan dengan tes lisan dan penugasan.

Tes lisan:

- Apa saja rangkaian gerak sebelum melakukan gerakan lempar?
- Bagaimana sikap badan sebelum melakukan lemparan?
- Bagaimana sikap badan pada saat melakukan lemparan?
- Bagaimana sikap badan setelah melakukan lemparan?

Penilaian dilakukan melalui rubrik:

Pertanyaan	3	2	1
Rangkaian gerak sebelum melakukan gerakan lempar	Menjawab tepat secara urut	Menjawab tepat dan tidak urut	Menjawab tidak tepat/lengkap
Sikap badan sebelum melakukan lemparan			
Sikap badan pada saat melakukan lemparan			
Sikap badan setelah melakukan lemparan			
Nilai : $\frac{\text{skor betul}}{12} \times 100$			

3. Penilaian Keterampilan : Rubrik

Aspek	3	2	1
Sikap permulaan	Berjalan lurus, berlari, dan melempar roket dengan koordinasi yang baik	Berjalan lurus, berlari, dan melempar roket dengan koordinasi yang kurang baik	Berjalan lurus, berlari, dan melempar roket tanpa koordinasi yang baik
Sikap pelaksanaan	Tangan mengayun dari belakang ke depan, diikuti gerakan badan hingga roket terlempar.	Tangan mengayun dari depan ke belakang, tetapi tidak diikuti gerakan badan	Tidak ada koordinasi yang baik antara ayunan tangan dan gerakan badan
Sikap akhir	Ketika roket terlepas, gerakan badan mengikuti arah lemparan.	Ketika roket terlepas, tidak ada gerakan badan mengikuti arah lemparan.	Tidak menunjukkan koordinasi yang baik antara tangan dan sikap badan
Nilai : $\frac{\text{skor betul}}{9} \times 100$			

Daftar Nilai Ketrampilan

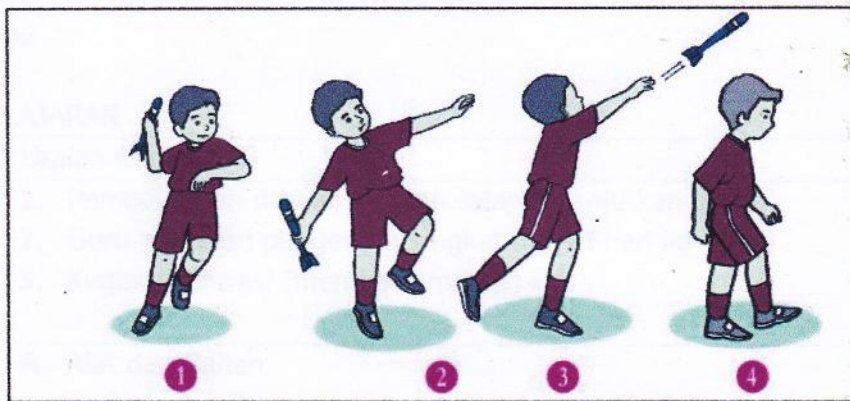
NO.	NAMA	PROSES			Produk (Hasil lemparan)
		Sikap awal	Pelaksanaan	Sikap Akhir	
1.	Abian				
2.	Alvina				
3.	Ardi				
4.	Bryan				
5.	Dst				

Lampiran 2

Media Ilustrasi



(Sumber: www.peralatanolahragaanak.com)



(sumber: www.quizizz.com)



(Sumber: www.tamamijaya.blogspot.com)