

# **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN DARING**

Nama Sekolah : SDN NGANJAT  
Kelas : IV  
Semester : 2 (Genap )  
Pembelajaran : Lari Jarak pendek  
Alokasi Waktu : 2 x 35 menit

## **A KOMPETENSI INTI**

1. Menerima menjalankan dan menghargai ajaran agama yang dianutnya
2. Menunjukkan perilaku jujur ,disiplin ,tanggungjawab,santun,peduli,dan percaya diri dalam berinteraksi dengan keluarga ,teman ,guru,dan tetangganya serta cinta tanah air.
3. Memahami pengetahuan faktual dan konseptual dengan cara mengamati ,menanya dan mencoba berdasarkan rasa ingin tentang dirinya,makhluk ciptaan Tuhan dan kegiatannya ,dan benda-benda yang dijumpainya dirumah,di sekolah dan tempat bermain.
4. Menyajikan pengetahuan faktual dan konseptual dalam bahasa yang jelas ,sistematis dan logis ,dsalam karya yang estetik ,dalam gerakan yang mencerminkan anak sehat ,dan dalam tindakan yang mencerminkan perilaku anak beriman dan berakhlak mulia

## **B KOMPETENSI DASAR**

1. 3.3 Memahami prosedur variasi pola gerak dasar jalan,lari ,lompat, dan lempar melalui permainan /olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional
2. 4,3 Mempraktikkan variasi pola dasar gerak jalan,lari ,lompat,dan lempar melalui permainan /olahraga yang dimodifikasi dan atau olahraga tradisional.

## **C. TUJUAN PEMBELAJARAN**

1. Melalui foto dan vidio yang dikirim guru melalui Whats App siswa dapat menjelaskan sikap tubuh pada aba-aba “ bersedia” pada lari jarak pendek .
2. Melalui foto dan vidio yang dikirim guru melalui Whats App siswa dapat menjelaskan sikap tubuh pada aba-aba “Siap ” pada lari jarak pendek .
3. Melalui foto dan vidio yang dikirim guru melalui Whats App siswa dapat menjelaskan sikap tubuh pada aba-aba “Yak ” pada lari jarak pendek
4. Melalui foto dan vidio yang dikirim guru melalui Whats App siswa mengerti sikap tubuh pada aba-aba “Bersedia ” pada lari jarak pendek
5. Melalui foto dan vidio yang dikirim guru melalui Whats App siswa mengerti sikap tubuh pada aba-aba “Siap ” pada lari jarak pendek
6. Melalui foto dan vidio yang dikirim guru melalui Whats App siswa mengerti sikap tubuh pada aba-aba “Yak ” pada lari jarak pendek

7. Melalui foto dan vidio yang dikirim guru melalui Whats App siswa dapat melakukan gerakan dengan aba-aba ‘Bersedia Siap ,Yak “ pada lari jarak pendek

## D INDIKATOR HASIL PEMBELAJARAN

3.3.1 Melalui foto dan vidio yang dikirim guru melalui WhatsApp siwa dapat menyebutkan salah satu lari jarak pendek dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu dan tepat

3.3.2 Melalui foto dan vidio yang dikirim guru melalui WhatsApp siwa dapat menjelaskan sikap lari jarak pendek dengan koordinasi yang baik pada jarak tertentu dan tepat

4.3.1 Melalui foto dan vidio yang dikirim guru melalui WhatsApp siwa dapat melatih sikap tubuh,,ayunan lengan,langkah kaki,mendarat dan memasuki finis

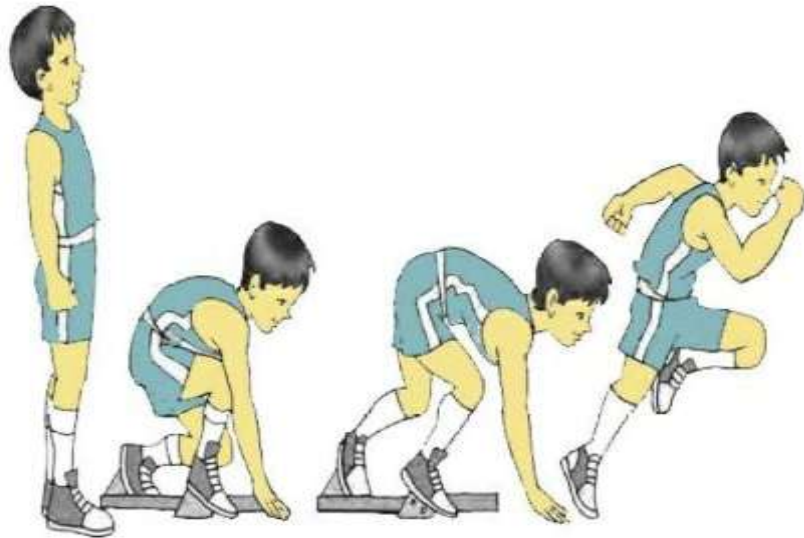
4.3.2 Melalui foto dan vidio yang dikirim guru melalui WhatsApp siwa dapat melakukan gerakan tubuh,,ayunan lengan,langkah kaki,mendarat dan memasuki finis dengan benar

## E MATERI PEMBELAJARAN

- Melakukan gerakan lari jarak pendek  
Posisi badan / Togok Ayunan lengan  
Ayunan Lengan kaki  
Mendarat  
Memasuki garis Finis

## F AKTIVITAS PEMBELAJARAN

Tahap Pembelajaran	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
Pendahuluan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kelas dibuka dengan salam ,mengecek kehadiran siswa</li> <li>• Dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh salah satu siswa               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menyanyikan lagu Indonesia Raya</li> </ul> </li> <li>• Siswa diminta untuk memeriksa kerapian diri dan kebersihan kelas</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Apresiasi</b></p> <p>*. Mengaitkan materi /tema/kegiatan pembelajaran yang akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi sebelumnya</p> <p>*. Mengingatn kembali materi prasyarat dengan dengan bertanya <b>Menginformasikan materi yang akan disampaikan yaitu tentang materi lari jarak pendek dengan gerakan</b> Posisi badan / Togok Ayunan lengan Ayunan Lengan kaki Mendarat Memasuki garis Finis</p>	<b>10 menit</b>
Kegiatan Inti	<p><b>A. Mengamati dan menalar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guru menugaskan siswa untuk mengamati dan mencari informasi latihan lari jarak pendek dengan alat star Blok</li> </ul>	<b>120 menit</b>



- Setelah memberikan tugas guru dan siswa mengamati video pembelajaran dan guru memberikan tugas kepada siswa untuk menulis dan menjelaskan apa saja yang sdh ditemukan dalam video pembelajaran tersebut
- **B Menanya**  
Guru memberikan kesempatan pada siswa untuk memberikan pertanyaan terkait video yang sdh dilihat melalui pesan suara pada group WhatsApp
- **C Mencoba**
- Sebelum siswa melakukan gerakan Atletik lari jarak pendek guru memberi tugas kepada siswa untuk membuat catatan tentang langkah-langkah kaki ,mendarat dan memasuki finish
- Guru menugaskan siswa untuk melakukan gerakan pemanasan di lapangan /halaman



•  
**\*Siswa melakukan gerakan lari jarak pendek dengan ayunan tangan langkah kaki dengan alat bantu start Blok dengan melihat video**



- **Siswa melakukan latihan gerakan Lari jarak pendek dengan ayunan tangan ,langkah kaki,,mendarat dan memasuki garis finis dengan melihat video**



Dengan beberapa pengamatan video dan gambar siswa dapat melakukan gerakan:

Lari dengan aba-aba "Bersedia"

a. Aba-aba bersedia



## Lari dengan aba-aba "Siap"

### aba siap

WhatsApp Image 2021-10-15 at 18.02.07 (2).jpeg  
Type: JPEG Image  
Size: 75,1 KB  
Dimension: 606 x 1280 pixels



## Lari dengan aba-aba "Yaak"

### c. Aba-aba Yaak

Type: JP  
Size: 69,  
Dimensi



<b>Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Guru dan peserta didik melakukan refleksi atas pelajaran yang berlangsung : <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Apa saja yang telah dipahami siswa</li> <li>b. Apa yang belum dipahami siswa</li> <li>c. Bagaimana perasaan selama pembelajaran</li> </ol> </li> <li>2. Guru bersama siswa menyimpulkan hasil pembelajaran</li> <li>3. Siswa menyimak penjelasan guru tentang aktivitas pembelajaran pada pertemuan selanjutnya</li> <li>4. Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap disiplin, kerjasama dan bersyukur</li> <li>5. Guru menyampaikan rencana pembelajaran pada pertemuan berikutnya melalui WA</li> <li>6. Guru menutup pembelajaran dengan salam dan Doa</li> </ol>	<b>Alokasi Waktu</b> <b>10 menit</b>
----------------	---	---

## G METODE PEMBELAJARAN

\*. Pendekatan : **Scientifik learning**

\*. Model Pembelajaran : **Discovery Learning ( Pembelajaran Penemuan)**

## H MEDIA PEMBELAJARAN

1. Media LCD Projector
2. Laptop, video tutorial
3. Bahan Tayang video tutorial
4. <https://youtu.be/0k65Cu0jgg0>

## I SUMBER PEMBELAJARAN

- Buku pegangan guru Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan Klas 4 Kurikulum 2013
- Buku Pegangan Siswa Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan Klas 4 Kurikulum 2013
- Modul/Bahan Ajar ,Foto materi kombinasi gerakan tangan kaki dan mendarat
- Sumber lainnya yang relevan

## J PENILAIAN

1. PENILAIAN Kognitif (Tes Tertulis melalui WA )
  1. Lari jarak pendek menggunakan star .....
  2. Pada waktu lari badan condong ke.....
  3. Alat bantu yang digunakan dalam lari jarak pendek adalah.....
  4. PASI kepanjangan dari.....
  5. Lari jarak pendek menempuh jarak .....
  6. Lari jarak pendek disebut.....

7. Atlit lari jarak pendek.....
8. Aba –aba lari jarak pendek.....

Kunci jawaban

1. Jongkok
2. Depan
3. Start Blok
4. Persatuan Atletik Seluruh Indonesia
5. 100 m
6. Sprint
7. Sprinter
8. “Bersedia, Siap, Yaak”

Nganjat, 2021

Mengetahui

Kepala Sekolah

Guru penjaskes

**SRI MURYANI,S.Pd**  
**NIP.19630904 198405 2 002**

**SRI MURYANI,S.Pd**  
**NIP.19630904 198405 2 002**