

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN (PJOK)

UPT.SD.NEGERI.NO.066656 KECAMATAN MEDAN SELAYANG

Kelas / Semester : VI (Enam) / I (Ganjil)

Alokasi Waktu : 3 x 35 Menit

Materi Pembelajaran : ATLETIK

Sub / Materi : Variasi Gerak Dasar

Lokomotor, Non Lokomotor dan gerak manipulatif

Kompetensi Dasar

3.3 dan 4.3 Memahami dan mempraktekkan variasi gerak dasar dan gerak kombinasi

Manfaat dan Tujuan Pembelajaran

- Pembelajaran interaktif dan kombinatorial dalam materi pembelajaran ini maka akan menumbuhkan sikap percaya diri, Disiplin, Tanggung jawab dan rasa syukur terhadap tubuh yang merupakan karunia dari Allah SWT.
- Dapat melakukan rangkaian gerak dasar dalam bentuk format Cabang ATLETIK

Kegiatan Pembelajaran

• Pendahuluan

Pendidikan Karakter melalui rangkaian aktivitas

- a. Berdoa Bersama
- b. Melakukan Absensi Siswa
- c. Melakukan review terhadap materi yang diajarkan seputar Cabang Olahraga ATLETIK
 - o Sejarah
 - o Jenis dan klasifikasi serta aturan dan Peraturan dalam pertandingan pada tiap jenjang level kompetisi.
 - o Melakukan adaptasi permainan dan melakukan inovasi dalam kegiatan praktek yang menyesuaikan terhadap pertumbuhan dan kemampuan siswa

• Kegiatan Utama

- a. Menjelaskan melalui ilustrasi maupun text book siswa dengan mengelaborasi materi melalui media digital serta audio visual.
- b. Melakukan percontohan maupun sampling program praktek dengan aplikasi langsung dilapangan
- c. Menganalisa postur tubuh, bentuk tulang serta daya jangkauan dalam berlari maupun melompat.
- d. Game Edukasi dalam rangka membentuk sikap kerjasama dan gerak aktif secara kompak serta berkesinambungan
- e. Meminta partisipasi dan keaktifan siswa pada setiap tahapan maupun rangkaian permainan maupun lomba.
- f. Melakukan umpan balik dan berinteraksi dengan siswa melalui format kegiatan share, quiz dan Tanya jawab

o Kegiatan Penutup

- a. Melakukan rangkaian urutan gerakan pendinginan
- b. Menyimpulkan materi kegiatan pembelajaran secara bersama-sama dalam format evaluasi pembelajaran dan apresiasi dalam kegiatan.
- c. Memberikan Motivasi dan Sampling Model Atlet yang berhasil mengharumkan Nama bangsa melalui olahraga cabang Atletik
- d. Melakukan penilaian objektif berdasarkan aktivitas gerak dalam Atletik yang meliputi rangkaian gerak Lari Lompat dan Lompat.

Medan,..... 2021

Guru Bidang Studi PJOK

UPT.SD Negeri No.066656 Kec.M.Selayang

BUDI UTAMA

NIP. 19790201 201411 1 002

