

# 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

