

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SD NEGERI 01 LUMENENG  
Kelas / Semester : 4 /1  
Muatan Terpadu : PJOK  
Pelajaran : Atletik (Jalan Cepat)  
Sub Pelajaran : Gerakan Jalan Cepat ( Gerak Lokomotor )  
Pertemuan : 1  
Alokasi waktu : 10 menit

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan gerakan jalan dalam olahraga atletik jalan cepat dengan tepat.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan gerakan jalan dalam olahraga atletik jalan cepat dengan lancar.

### B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan	Deskripsi Kegiatan	Alokasi Waktu
<b>Kegiatan Pendahuluan</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kelas dimulai dengan salam dilanjutkan dengan do'a.</li><li>2. Menyanyikan <b>salah satu lagu wajib dan atau nasional</b>.</li><li>3. Pembiasaan membaca/menulis</li><li>4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan.</li></ol>	2 menit
<b>Kegiatan Inti</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang gerakan jalan cepat.</li></ol> <p><b>Menanya</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Guru memberikan kesempatan siswa untuk bertanya tentang materi yang disampaikan</li><li>2. Siswa menanyakan penjelasan guru yang belum di pahami.</li></ol> <p><b>Menalar</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang kegiatan gerakan jalan cepat.</li><li>2. Guru menunjuk kembali siswa yang telah melakukan diskusi untuk mencoba secara acak.</li><li>3. Guru menunjuk beberapa siswa untuk maju dan memperagakan cara gerakan jalan cepat dengan bimbingan guru</li><li>4. Siswa melakukan pengamatan dan menyimpulkan kegiatan yang akan dilakukan</li><li>5. Guru menyatakan bahwa siswa telah paham tentang kegiatan yang akan dilakukan.</li></ol> <p><b>Mencoba</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Sebelum memulai kegiatan gerakan jalan cepat, guru harus mempelajari teknik gerakan jalan cepat setahap demi setahap sampai mahir.</li><li>2. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas empat orang, kemudian praktikkan cara gerakan jalan cepat secara bersama-sama.</li></ol> <p><b>Mengkomunikasikan</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa menyampaikan proses kegiatan hari ini secara lesan kepada teman temanya</li><li>2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru.</li></ol>	5 menit
<b>Kegiatan Penutup</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Setelah kegiatan guru mengajak siswa untuk melakukan kegiatan pendinginan.</li><li>2. Guru menjelaskan kesimpulan pentingnya melakukan olahraga.</li><li>3. Guru menyampaikan tentang manfaat olahraga pasa hari ini bagi tubuh.</li><li>4. Salam dan do'a penutup.</li></ol>	3 menit

### C. PENILAIAN (ASESMEN)

Penilaian terhadap materi ini dapat dilakukan sesuai kebutuhan guru yaitu dari pengamatan sikap, tes pengetahuan dan presentasi unjuk kerja atau hasil karya/projek dengan rubrik penilaian.

## LAMPIRAN PENILAIAN

### A. Gerak Jalan

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Gerakan berjalan	1. Mampu mempraktekan teknik dengan baik 2. Mampu mempraktekan teknik cukup baik. 3. Mampu mempraktekan teknik kurang baik.	Memenuhi kriteria 2	Memenuhi kriteria 3	Tidak memenuhi semua kriteria

### D. SUMBER DAN MEDIA

1. Internet
2. Video/slide/gambar gerakan jalan cepat.

Mengetahui  
Kepala Sekolah,

Paninggaran, 04 Januari 2022  
Guru PJOK

**SUSILOWATI, S.Pd.SD**  
NIP. 196502151986082001

**KRIESGITAROSI, S.Pd**  
NIP. -