

1.

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN**

|                  |  |
|------------------|--|
| Sekolah          | : SD Negeri 4 Rejosari   |
| Mata Pelajaran   | : Pendidikan Jasmani,Olahraga dan Kesehatan  |
| Materi Pokok     | : Atletik Kids ( Tolak Peluru )  |
| Kelas/Semester   | : VI (Enam) / (Satu)   |
| Kompetensi Inti  | : 1. Mempraktikan berbagai gerak dasar kedalam permainan sederhana dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung didalamnya.  |
| Kompetensi Dasar | : 1.3.Mempraktikan gerak dasar dalam tehnik lari lempar dan lompat dengan peraturan yang dimodifikasi,serta nilai kerjasama,sportifitas,dan kejujuran.   |
| Indikator        | : <ul style="list-style-type: none"><li>-Pengenalan tentang tolak peluru</li><li>-Melakukan latihan dasar tolak peluru</li><li>-Melakukan gerakan awalan, tolakan,gerak lanjutan dan sikap akhir</li></ul> |
| Alokasi waktu    | : 4 x 35 menit   |

### **A.Tujuan Pembelajaran**

- a.Melalui membaca dan mengamati lapangan tolak peluru siswa dapat memahami bentuk dan ukuran lapangan tolak peluru.
- b.Melalui contoh gambar gerakan tolak peluru Siswa dapat melakukan gerakan latihan dasar tolak peluru
- c.Melalui contoh gambar dan contoh guru siswa melakukan gerakan awalan, tolakan ,gerakan lanjutan dan sikap akhir

## B. Materi Pembelajaran

Tolak peluru:

-Awalan

-Tolakan

-Gerakan lanjutan

- Sikap akhir

## C. Metode Pembelajaran

Ceramah,,diskusi,tanyajawab,demonstrasi,latihan,penugasan

Pendekatan permainan

D. Media dan alat peraga :

- Laptop dan proyektor

- power point materi pembelajaran

- vidio pembelajaran tolak peluru

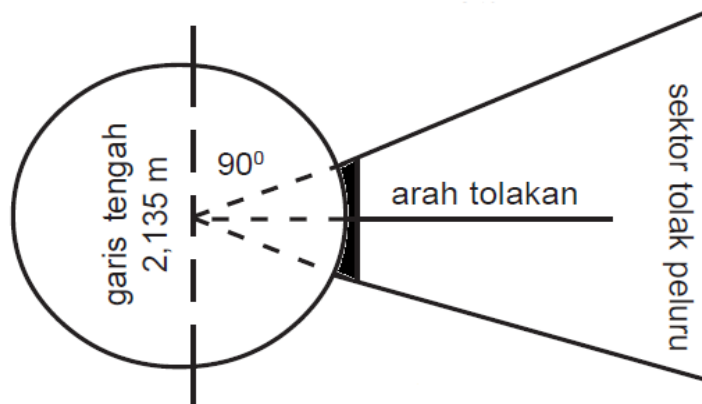
## E. Langkah-langkah Pembelajaran

| Kegiatan    | Deskripsi   | Alokasi Waktu |
|-------------|---|---------------|
| Pendahuluan |   |               |
|             | <p>Guru</p> <p><b>Orientasi</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Kelas dibuka dengan salam, menanyakan kabar dan mengecek kehadiran siswa, kemudian dilanjutkan dengan doa dipimpin oleh salah seorang siswa. Siswa yang diminta membaca doa adalah siswa yang hari itu datang paling awal ( <i>Menghargai kedisiplinan siswa</i> )“<b>religius</b>”.</li><li>2. Siswa diingatkan untuk selalu mengutamakan <i>sikap disiplin</i> setiap saat dan manfaatnya bagi tercapainya cita – cita. “<b>disiplin</b>”.</li><li>3. Menyanyikan salah satu <i>Lagu Wajib/Lagu Nasional</i>. Guru memberikan penguatan tentang pentingnya menanamkan semangat “<i>Nasionalisme</i>”.</li><li>4. <b>Siswa mengucapkan yel yel Sekolah.</b></li><li>5. Siswa memperhatikan penjelasan guru tentang tujuan, manfaat dan aktivitas pembelajaran yang akan dilakukan.</li><li>6. Siswa menyimak penjelasan guru tentang pentingnya sikap <b>nasionalisme, disiplin, kerjasama, dan mandiri</b> yang akan dikembangkan dalam pembelajaran.</li></ol> <p><b>Aperpepsi</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>7. Mengaitkan materi/tema/kegiatan pembelajaran yang</li></ol> | 20 menit      |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>akan dilakukan dengan pengalaman peserta didik dengan materi/tema/kegiatan sebelumnya.</p> <p>8. Mengingat kembali materi prasyarat dengan bertanya.</p> <p>9. Mengajukan pertanyaan yang ada keterkaitannya dengan pelajaran yang akan dilakukan</p> <p><b>Motivasi</b></p> <p>10. Memberikan gambaran tentang manfaat mempelajari pelajaran yang akan dipelajari dalam kehidupan sehari-hari</p> <p>11. Apabila materi tema/projek ini kerjakan dengan baik dan sungguh-sungguh ini dikuasai dengan baik, maka peserta didik diharapkan dapat menjelaskan tentang materi sesuai tema</p> <p>12. Menyampaikan tujuan pembelajaran pada pertemuan yang berlangsung</p> <p>13. Mengajukan pertanyaan</p> |  |
|--|--|--|

|               |   |           |
|---------------|---|-----------|
| Kegiatan Inti | Materi : <i>teknik dasar tolak peluru</i> | 105 menit |
|---------------|---|-----------|

1. Guru menjelaskan dan memperlihatkan gambar lapangan tolak peluru kepada siswa.



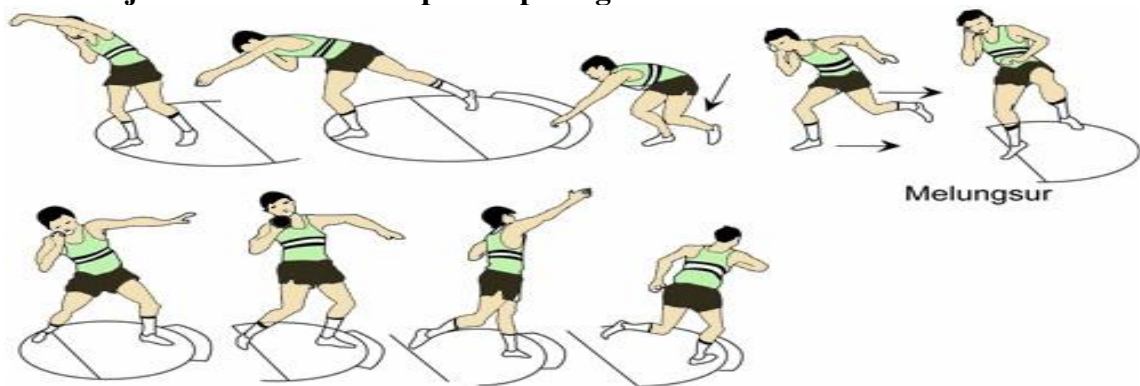
2. Guru menjelaskan dan memperlihatkan peluru yang dimodifikasi kepada siswa.



3. Guru menjelaskan dan memperlihatkan teknik memegang peluru kepada siswa.



4. Guru menjelaskan tehnik tolak peluru pada gambar.



5. Guru memeragakan dan memberi contoh tehnik tolak peluru dengan baik dan benar.



**Guru menjelaskan dan memberi contoh gerakan lanjutan dan sikap akhir.**



**Catatan : Selama pembelajaran berlangsung, guru mengamati sikap siswa dalam pembelajaran yang meliputi sikap: disiplin, rasa percaya diri, berperilaku jujur, tangguh menghadapi masalah tanggungjawab, rasa ingin tahu, peduli lingkungan**

|         |   |          |
|---------|---|----------|
| Penutup | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Siswa bersama guru melakukan refleksi atas pembelajaran yang telah berlangsung ;<br/>-Bagaimana cara melakukan tolakan yang baik pada tolak peluru?<br/>-Mengapa kita harus menolakkan peluru pada gerakan tolak peluru?<br/>-Bagaimana perasaan selama pembelajaran hari ini?</li><li>2. Siswa bersama guru menyimpulkan hasil pembelajaran.</li><li>3. Siswa menyimak cerita motivasi tentang pentingnya sikap <i>Disiplin, kerjasama, dan syukur</i></li><li>4. Siswa menyanyikan <i>lagu gembira</i></li><li>5. Mengingatkan siswa untuk menghapus papan tulis dan memastikan ruang belajar tetap bersih dan mencuci tangan dengan sabun dengan air yang mengalir.</li></ol> | 15 Menit |
|---------|---|----------|

## **F. Sumber Belajar**

Buku Penjasorkes Erlangga kls VI, hal 12-15

Buku referensi tolak peluru

## **G. Penilaian**

1. Tehnik penilaian:

- test unjuk kerja(psikomotor)
- melakukan gerakan awalan,tolakan dan sikap akhir dalam tolak peluru

2. Rubrik penilaian

penilaian dilakukan dengan unjuk kerja gerak tolak peluru

**Unjuk kerja gerak tolak peluru**

|   | N A M A S I S W A | Aspek Yang d Nilai:<br>Awalan,Tolakan,gerakan lanjutan dan sikap akhir |             |             |
|---|-------------------|--|-------------|-------------|
|   |                   | Sikap  | Pengetahuan | Ketrampilan |
| 1 |                   |  |             |             |
| 2 |                   |  |             |             |
| 3 |                   |  |             |             |
| 4 |                   |  |             |             |
| 5 |                   |  |             |             |
|   | Dan selanjutnya.. |  |             |             |
|   | Rata- Rata        |  |             |             |

Mengetahui  
Kepala SDN 4 Rejosari

Rejosari, 8 Nopember 2021  
Guru Penjaskes,

**SUNARTONO, S.Pd., M.Or**  
**NIP. 19690602 199903 1 006**

**SUNARTONO, S.Pd., M.Or.**  
**NIP. 19600602 199903 1 006**

