

## RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN CIPTODADI  
 Kelas / Semester : 6 /1  
 Muatan Terpadu : PJOK (3.3, 4.3)  
 Tema : Atletik (Lari Cepat)  
 Sub Tema : Start  
 Pertemuan : 1  
 Alokasi waktu : 1 Hari

### A. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Setelah melakukan pengamatan, siswa mampu menjelaskan gerakan *start* dalam olahraga atletik lari cepat dengan tepat.
2. Setelah berdiskusi, siswa mampu mempraktikkan gerakan *start* dalam olahraga atletik lari 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. <b>(Religius dan Integritas)</b></li> <li>2. Menyanyikan <b>salah satu lagu wajib dan atau nasional. (Nasionalisme).</b></li> <li>3. Pembiasaan membaca/menulis <b>(Kegiatan literasi)</b></li> <li>4. Sebelum melakukan kegiatan guru mengajak siswa melakukan pemanasan.</li> </ol>	10 menit
<b>Kegiatan Inti</b>	<p><b>Mengamati</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mengamati guru menjelaskan tentang <i>start</i> lari 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. <b>(Critical Thinking and Problem Formulation)</b></li> </ol> <p><b>Menalar</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa mencoba berdiskusi dengan temanya tentang kegiatan <i>start</i> lari 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 <i>start</i> lari 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. <b>(Creativity and Innovation)</b></li> </ol> <p><b>Mencoba</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Siswa membentuk kelompok yang terdiri atas empat orang, kemudian praktikkan cara <i>start</i> lari cepat secara bersama-sama. <b>(Gotong Royong)</b></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.<b>(Mandiri)</b></li> <li>2. Siswa menyampaikan manfaat kegiatan yang dilakukan secara lesan di depan teman dan guru.<b>(Communication)</b></li> </ol>	150 menit
<b>Kegiatan Penutup</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salam dan do'a penutup.<b>(Religius)</b></li> </ul>	15 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.

## A. Teknik Star

Kriteria	Skor 4	Skor 3	Skor 2	Skor 1
Posisi Start Lari	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. Buku BSE Penjas Orkes Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan/ Deni Kurniadi, Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional,2010.
2. Software Pengajaran kelas 6 SD/MI dari SCI.
3. Video/slide/gambar *start* lari cepat.

Mengetahui  
Kepala Sekolah,

....., .....,  
Guru PJOK Kelas 6 ,

HARUN ALRASYID ZAEN,S.Pd  
NIP. 19701111 200103 1 001

.....  
NIP.....