

Rencana Pelaksana Pembelajaran

Satuan Pendidikan : SD Negeri 1 Siwalalat
 Kelas/Semester : V/I
 Tema : Atletik Nomor Lempat/Lari/Lompat
 Sub.Tema : Kombinasi Gerak Dasar Jalan, Lari, Lompat Dan Lempat Rokat
 Pembelajaran Ke : 5 (lima)
 Alokasi waktu : 10 menit

A. Tujuan Pembelajaran

Peserta Didik Dapat Menjelaskan Dan Mempraktikan Lompat Jauh Dan Lempat Rokat.

B. Kegiatan Pembelajaran

Kegiatan Pendahuluan (3 Menit)	
<p>Salam Pembuka Dan Berdoa Untuk Memulai Pembelajaran, Melakukan Presentasi Peserta Didik Sebagai Sikap Disiplin . Guru Memastikan Peserta Didik Dalam Keadaan Sehat, Jika Terdapat Peserta Didik Yang Sakit Di Diperbolehkan Untuik Tidak Mengikuti Pembelajaran Sesuai Kemampuan.</p>	
<p>Mengaitkan Materi/Tema/Kegiatan Pembelajaran Yang Akan Dilakukan Dengan Pengalaman Peserta Didik Denagn Materi/Tema/Kegiatan Sebelumnya(Apersepsi)</p>	
<p>Menyampaikan Tujuan Dan Ruang Lingkup Pembelajaran Serta Memotivasi Peserta Didik. Peserta Didik Di Arahkan Menumbuhkan Sikap Nasionalisme</p>	
<p>Memfasilitasi Pemanasan (Statis Dan Dinamis) Dalam Formasi Berbaris 3 Bersaf, Dilanjutkan Dengan Permainan Hitam Dan Hijau</p>	
Kegiatan Inti (5menit)	
Mengamati	Peserta Didik Mengamati Peragaan Guru Dan Peserta Didik (Model) Dalam Melakukan Variasi Dan Kombinasi Gerak Dasar Jalan,Lari , Lompat, Dan Lempat(Lompat Jauh Dan Lempat Rokat)
Menanya	Guru Mengidentifikasi Dan Memfasilitasi Peserta Didik Untuk Bertanya Sesuai Dengan Materi Pembelajaran
Mengeksplorasi	Peserta Dibentuk Dalam 3(Tiga) Kelompok Untuk Mendiskusikan, Mengumpulkan Informasi, Mempresentasikan Ulang , Dan Saling Bertukar Informasi Mengenai Lompat Jauh Dan Lempat Rokat. Guru Juga Memfasilitasi Peserta Didik Mencoba Gerakan Secara Berkelompok.
Mengasosiasi	<p>Peserta Didik Melaksanakan Ntugas Gerak Pembelajaran PJOK Yaitu:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pserta Didik Memperagakan Lompat Jauh Dengan Modifikasi Permainan 2. Pserta Didik Memperagakan Lempat Rokat Yang Merupakan Modifikasi Dari Lempat Lembing. <p>Guru Memonitor Dan Memberikan Feed Back Atsa Kebenaran Gerakan Peserta Didik Guru Bersama Peserta Didik Menginternalisasi Nilai-Nilai Positif PJOK Sesuai Materi (Spotif, Tanggung Jawab, Mandiri Dan Kerja Sama)</p>
Mengkomunikasikan	Perwakilan Peserta Didik Dalam Kelompok Mempresentasikan Lompat Jauh Dan Lempat Rokat. Guru Dan Pesert Didik Membuat Kesimpulan . Peserta Didik Kemudian Diberi Kesempatan Untuk Menanyakan Kembali Hal-Hal Yang Belum Dipahami
Kegiatan Penutup (2 Menit)	
<p>Memfasilitasi Pendingin (Coling Down) Dalam Formasi Melingkar Berkelompok Serta Meminta Peserta Didik Menyampaikan Pengalam Belajar Yang Di Peroleh(Refleksi)</p>	
<p>Pemberian Penghargaan(Apresiasi) Terhadap Ketekunan Dan Keseriusan Peserta Didik Selama Proses Pembelajaran</p>	
<p>Penyampaian Tindak Lanjut Pembelajarab Dalam Kehidupan Sehari-Hari Ataupun Materi Pembelajaran Berikutnya Serta Berdoa Penutup</p>	

C. Penilaian Pembelajaran

1. Penilaian Sikap : Instrument Penilaian Diri
2. Penilaian Pengetahuan : Tes Tertulis
3. Penilaian Keterampilan : Praktik

1. Penilaian Sikap

Instrument Penilaian Diri

Nama Siswa :

Kelas :

Semester :

Waktu Penilaian :

Petunjuk : Berilah Tanda Cek (√) “Ya” Atau “ Tidak” Sesuai Keadaan Sebenarnya

No	Pertanyaan	YA	TIDAK
1	Saya Selalu Berusaha Belajar Dengan Tekun		
2	Saya Mengikuti Pelajaran Dengan Perhatian		
3	Saya Mengumpulkan Tugas Tepat Waktu		
4	Saya Berani Mengemukakan Pendapat Di kelas		
5	Saya Ikut Berperan Aktif Dalam Aktivitas Kelompok		
6	Saya Membuat Catatan Yang Di Anggap Penting		
7	Saya Mengerjakan Tugas Dengan Kemampuan Sendiri		
8	Saya Selalu Mematuhi Peraturan Dengan Tertib		
9	Saya Menjalakan Aktivitas Dengan Tanggung Jawab		
10	Saya Bersikap Disiplin Dalam Mengikuti Pembelajaran		

2. Penilaian Pengetahuan

Soal Uraian 5 Butir

1. Jelaskan Cara Melakukan Awalan Lompat Jauh
2. Jelaskan Cara Melakukan Tolakan Lompat Jauh
3. Jelaskan Sikap Tubuh Saat Melayang Pada Lompat Jauh
4. Jelaskan Bagaimana Sikap Mendarat Pada Lompat Jauh
5. Jelaskan Bagaimana Cara Melakukan Gerakan Lempar Roket

Penskoran

- Skor 20 (Jika Jawaban Benar)
- Skor 15 (Jika Jawaban Mendekati Benar)
- Skor 10 (Jika Jawaban Hanya Sebagian Yang Benar)
- Skor 5 (Jika Jawaban Salah)

Skor Maksimum = $20 \times 5 = 100$

Nilai Akhir = Skor Yang Di Peroleh / Skor Maksimum X 100

3. Penilaian Keterampilan

LOMPAT JAUH

NO	ASPEK YANG DINILAI	KUALITAS GERAK			
		4	3	2	1
1	Gerakan Awal Lompat Jauh				
2	Gerakan Tolakan				
3	Sikap Badan Di Udara (Melayang)				
4	Pendaratan				
	Jumlah Skor Yang Di Peroleh				
	Nilai Akhir				

Penskoran:

- Skor 4 (Jika Gerakan Benar)
- Skor 3 (Gerakan Mendekati Benar)
- Skor 2 (Gerakan Hanya Sebagian Benar)
- Skor 1 (Gerakan Salah)

Skor Maksimum = $4 \times 4 = 16$

Nilai Akhir = Skor Yang Diperoleh / Skor Maksimum X 100

Atiahu, 10 November 2021

Kepala Sekolah

Guru Mapel

Kamis Wailissa, S.Pd.
NIP. 196702281993031012

Kamis Wailissa, S.Pd.
NIP. 196702281993031012