

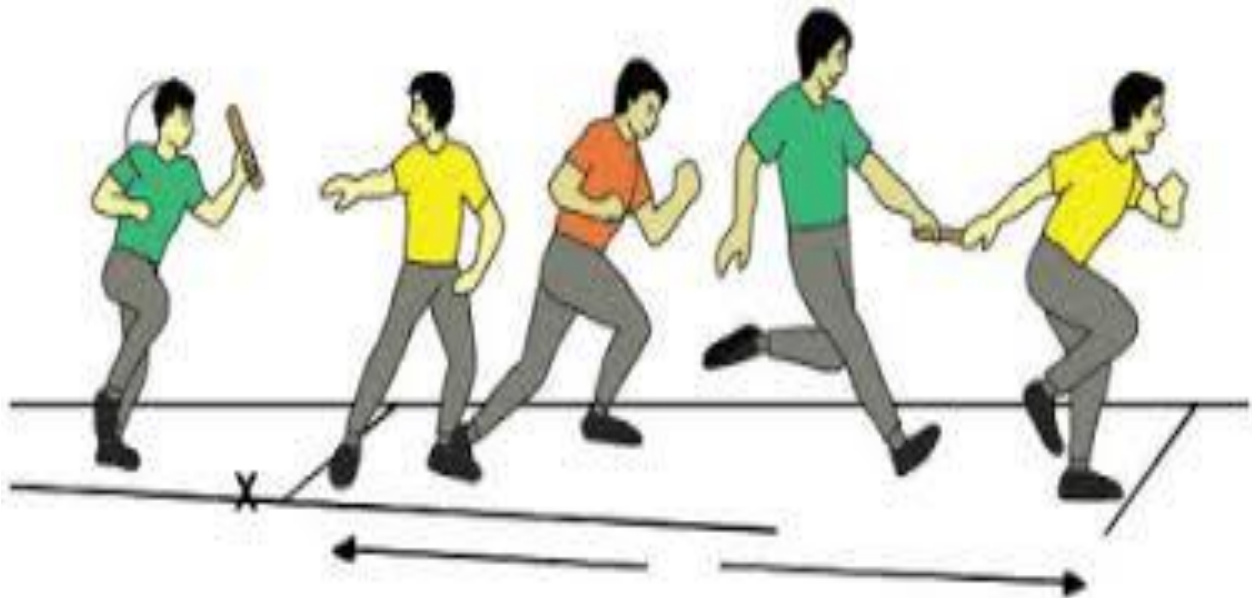
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN



GERAK DASAR LARI ESTAFET

DISUSUN OLEH

WINARNI ,M.Pd



RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Satuan Pendidikan : SDN TUGU UTARA 11

Kelas /Semester :II (Dua)/ 1

Tema : ATHLETIK

Sub Tema : Lari Estafet

Pembelajaran Ke : 5 (LIMA)

Alokasi Waktu : 35 Menit

A. TUJUAN PEMBELAJARAN

Pada akhir Kegiatan Belajar Mengajar diharapkan siswa mampu:

- a. Memahami cara melakukan teknik dasar menerima dan memberikan tongkat estafet.
- b. Memahami teknik dasar atletik “lari estafet”
- c. Melakukan “lari estafet” yang baik dan benar

B. KEGIATAN PEMBELAJARAN

1. Kegiatan Pendahuluan

- Membariskan peserta didik menjadi 4 shaf



- Mempresensi peserta didik.
- Guru memimpin berdoa.

- Memberikan salam : assalamualaikum, selamat pagi,menanya kesehatan.
- Menjelaskan tujuan pembelajaran yang akan dicapai olehpeserta didik pada hari itu.
- Melakukan apersepsi yaitu dengan cara menanyakan kepada peserta didik mengenai materi yang akan diberikan, sehingga diharapkan guru itu mengetahui sejauh mana perkembangan dari peserta didik.

- Apersepsi :

Apakah sudah ada yang mengenal lari estafet?

- Pemanasan

Bermain elang dan anak ayam

Cara bermain : untuk memulai permainan anak-anak melakukan “hompimpah “ untuk menentukan elang induk ayam dan anak ayam. Yang berbeda terbanyak keluar sebagai anak ayam. 2 orang terakhir yang tersisa melakukan suit, yang kalah sebagai “ elang” yang menang sebagai “ induk ayam”,Iduk ayam berbaris paling depan , anak ayam saling berpegangan pada pinggang teman nya.

Aba -aba “ siapmulai “ atau bunyi peluit dari guru maka elang berusaha menangkap anak ayam paling belakang. Induk ayam berusaha menghalangi elang untuk menangkap anak nya. Induk ayam yang tertangkap berganti menjadi elang , elang berganti menjadi induk ayam dan induk ayam berganti menjadi anak ayam. Demikian seterusnya permainan dilakukan sampai semua anak mendapat peran sebagai elang. induk ayam dan anak ayam. Setiap kelompok minimal 5 anak maksimal 10 anak.



Setelah melakukan pemanasan guru menyampaikan tujuan yang akan dicapai , aktifitas yang akan dilakukan oleh peserta didik – dari awal sampai dengan akhir pembelajaran.

2. Kegiatan Inti

Pengenalan lari estafet

Peserta didik dibagi dalam 4 kelompok kecil, setiap kelompok terdiri dari 4 orang, berbaris saling berhadapan 2 orang. di depan barisan anak-anak +10 m letakkan botol air mineral setelahnya jarak +25 m letakkan bola dan jarak + 25 m letakkan botol minum dan peserta didik berdiri + berjarak 10m dari botol mineral yang ke-2 (jarak menyesuaikan dengan kondisi lapangan)



Cara melakukannya :

- 1.) Pelari pertama berlari mengambil botol lalu letakkan ditempat bola- ambil bola - lari menuju botol, letakkan bola- ambil botol – lari menuju pelari ke dua dan berikan botol kepada pelari kedua.
- 2.) Pelari kedua lari menuju bola letakkan botol- ambil bola- lari-letakkan bola pada botol,ambil botol lari berikan kepada pelari ke-3.
- 3.) Begitu seterusnya sehingga peserta didik lancar melakukan pemberian dan penerimaan botol mineral atau sejenisnya
- 4.) Tahap berikutnya peserta didik melakukan, tidak pada posisi saling berhadapan tetapi berurutan.



- 5.) Awalnya peserta didik dengan melihat kebelakang setelah lancar dengan tidak melihat kebelakang.
- 6.) Lakukan berulang “ sampai peserta didik sampai dan lancar dalam penerimaan dan pemberian tongkat dan tidak boleh jatuh .

- 7.) Langkah selanjut nya lakukan sambil berjalan pelan” memberikan tongkat dan menerima lagi cara tidak boleh melihat kebelakang .
- 8.) Dengan aba-aba “Ya” dari pelari sebelum nya tangan kanan dijulurkan kebelakang ibu jari terbuka ke -4 jari tangan memberikan dengan tangan kiri menerima dengan tangan kanan, Ketika berjalan pindahkan ke tangan kiri setelah menerima tongkat.
- 9.) Lakukan berulang” jika sudah lancar lakukan dengan lari-lari kecil.
- 10.) Pada akhir kegiatan inti peserta didik melihat tayangan video, Lari estafet jarak jauh dan jarak dekat.

3. Kegiatan Penutup

Peserta didik melakukan bermain tepuk tangan sambil bernyanyi lagu yang riang gembira bisa lagu anak” atau lagu wajib,

Melakukan stretching berpasangan.

1. Saling berpegangan tangan berdiri saling membelakangi, bergantian membungkuk kaki tegak sampai teman kaki bergantung .
Di ulang beberapa kali
2. Duduk selanjoran saling berpegangan dengan botol lalu badan berusaha di Tarik agar otot kaki dan tangan lemas luwes, di ulang beberapa kali.



3. Evaluasi dan tugas.
4. Guru menyampaikan materi untuk pertemuan selanjutnya.
5. Berdoa bersama dan menyampaikan salam.
6. Peserta didik dibubarkan.

C. PENILAIAN PEMBELAJARAN

Pada akhir sesi, guru Bersama peserta didik melakukan refleksi tentang materi yang dilakukan seperti di atas.

Penilaian (KI-3)

1. Indikator

Disajikan Mampu menyebutkan jumlah peserta didik satu team lari estafet.

Soal :

Salah satu nomor lomba atletik yang dilakukan secara berkelompok adalah lari estafet dalam satu regu lari estafet adalah...

Jawab: 4 Orang

2. Indikator

Disajikan pernyataan siswa mampu menentukan nama lain untuk lari estafet :

Soal :

Di dalam cabang olahraga athletic kita mengenal lari estafet nama lain dari lari estafet adalah....

Jawab : lari sambung ,berantung.

3. Disajikan pernyataan siswa mampu menjelaskan proses penerimaan dan pemberian tongkat estafet.

Soal :

Disebut lari estafet karena ada saat memberikan dan menerima tongkat berlari, coba jelaskan yang dilakukan bagaimana cara memberikan dan menerima tongkat estafet yang benar?

Jawab: menerima tongkat dengan tangan kanan, memberikan tongkat dengan tangan kiri, dalam perjalanan tongkat dipindahkan dari tangan kanan ke tangan kiri.

4. Disajikan gambar siswa mampu menentukan alat yang digunakan dalam lari estafet.



Soal :

Dari gambar diatas alat yang digunakan dalam lari estafet adalah gambar nomor....

Jawab : 3 (tiga)

5. Disajikan pernyataan siswa mampu menyebutkan nilai-nilai yang terkandung dalam lari estafet.

Soal :

Dalam lari estafet tongkat diberikan secara bersambung dari pelari ke-1 sampai dengan pelari ke-4 menuju garis finish pertama kali dan tongkat tidak terjatuh maka dinyatakan sebagai pemenang. Pelari 1 sampai dengan 4 harus bisa cepat dan tetap dalam berlari dan penerima tongkat.

Nilai yang terkandung dalam lari estafet adalah...

Jawab: kekompakkan, Kerja sama, Semangat, Jujur. Disiplin

Skor nilai :

1 SOAL SKOR 2

SKOR MAKSIMAL = 10

NA= SKOR PEROLEHAN : 10 X 100 %

Penilaian Keterampilan :

- Pengamatan

Mengetahui

Ka. SDN Tugu Utara 11

WINARNI M.Pd

Jakarta, 14 November 2021

Guru PJOK

WINARNI M.Pd